

最新のスポーツ歯科の研究で、ガムをかむことが運動効果を飛躍的に高めるという事実が判明！

ガムをかむと、歯根膜にかかった圧が脳に伝わり、全身の筋肉を動かす骨格筋が刺激されます。その結果、かんでいない場合と比べ、筋力が大幅にアップするのです。

かむことと全身の筋力は大きく関係しているのです。



アクティブかむかむウォーキングのやり方

… STEP 3 …
アクティブかむかむ
ウォーキング



かむリズムで
テンポよく歩く

STEP2ができれば、ガムの咀嚼を導入。ガムをかむリズムに合わせて、テンポよく歩きます。姿勢がよくなり、歩幅も自然と広がるので、シェイプアップ効果も大！

… STEP 2 …
アクティブ
ウォーキング(速歩)



速く歩いて全身の
有酸素運動

速度をアップさせるため、ひじを90度に曲げ、後ろに引くように勢いをつけて振ります。さらに骨盤周りをツイストするよう、ひねる動きを意識します。足は、ひざが伸びた状態で着地。歩幅は少しずつ広く。

… STEP 1 …
基本
ウォーキング



胸・腰・脚が自然と
鍛えられる

背筋を伸ばし、腕は小指で風を切るように軽く後ろに振ります。歩幅は肩幅くらいで、つま先をまっすぐ前に向け、かかとから着地します。この歩き方をマスターすると、胸・腰・脚の筋肉が自然と鍛えられます。

ガムをかみながら運動するのが効果的です。



運動効果UP以外にも…

メリットたくさん！！

1. 満腹中枢を刺激して食べ過ぎ予防！
2. だ液の働きで集中力UP！
3. しっかりかんで小顔効果も！

