

いつでも
どこでも

有酸素運動



有酸素運動とは、ウォーキングやサイクリングなど長時間持続可能な運動をさします。酸素を体の中へ取り込み脂肪燃焼に効果的です。運動強度を選択することができるので自分のペースで取り組むことができ、肩こりや腰痛の予防、体力維持・向上に繋がります。

スポーツに限らず、1日の中で掃除、洗濯、炊事、買い物、片付けなどの生活活動も一定時間行えば生活習慣病の予防に効果的です。

有酸素運動
の種類

- ウォーキング
- エアロビクス
- ジョギング
- 踏み台昇降運動 など
- サイクリング

長時間持続可能な軽度または中程度の運動



サイクリング



自転車LIFEを楽しもう!

- ・膝への負担が少ない
- ・早歩きに近い消費エネルギー
- ・大腰筋アップ

ウォーキング

視線は30m先へ

前への推進力を高める
ポイントは「腕振り」!

前から後ろへ振る

腕振りのポイント「前から後ろへ肩甲骨を動かす」

「前後同じ力で強く振る」のではなく「後ろに引いた力を利用して自然と前へ」

- ①腕は肩の力を抜き、前から後ろへ振る
- ②脚は骨盤から前へ出す
- ③着地はかかとから拇指球へ体重を移動する
- ④重心の移動はへそ下10cmを前方へ引っ張られているイメージで（前後・左右に揺れない）前進する

運動時間のめやす

	運動時間	運動頻度
血糖が高めの方	1日15~30分	週3回以上、できれば毎日
血圧が高めの方	1日30分以上	できれば毎日
コレステロールが高めの方	1日30分以上	週3回以上、できれば毎日

※安全に行うためにかかりつけ医に相談し行いましょう♪