

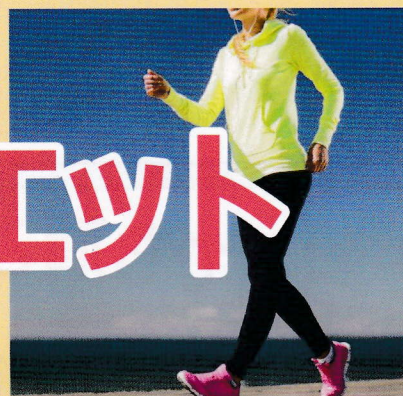


有酸素運動はダイエットに効果的

今日からでも簡単に始められる有酸素運動

＼これから寒い時期にオススメ／

ウォーキングダイエット



ウォーキングダイエットのメリット

毎日忙しい生活を送る中で、ダイエットに割く時間が作りにくいという方も多いと思いますが、ウォーキングは日々のちょっとした隙間時間に行うことが可能です。通勤や買い物のついでに歩いたり、出かける際に利用するバスや電車を一駅分歩いてみる等、わざわざジムに通わなくても行えるのがウォーキングダイエットのメリットと言えるでしょう。

次にウォーキングダイエットは「**体への負担が少ない状態で、健康的に痩せる**」事ができます。食事制限や激しい運動を毎日行えば、体重は一気に落ちますが、その分体調を崩しやすくなってしまいうこともあるでしょう。ウォーキングダイエットはそのような心配もなく、ダイエットを継続することができます。

効率よく脂肪を燃焼させるには！？【歩き方】がとても重要！

正しいウォーキングの手順

- ①背筋を伸ばし、胸を少し張って、視線はやや前方を見ましょう。猫背になっていたり、視線が足元を見ていては、せっかくのウォーキングダイエットも期待できません。
- ②着地は“かかと”から行い、踏み出す際は足の親指に力を入れて地面を蹴ります。
- ③歩き方をマスターしたら、最後に歩くスピードです。ウォーキングダイエットにおける適正なスピードは「早歩き」です。友人と一緒にウォーキングする場合は、話しながら少し息が上がる程度が良いでしょう。

正しいペースを把握するウォーキング時の心拍数

目標の心拍数 = (220 - 年齢) × 0.6

220 - 年齢は最大心拍数を表し、最大心拍数とは心臓が最大限に働いたときの最大の心拍数の目安です。最大心拍数近くの運動を続ける事は、身体や心臓への負担が大きく避けるべきとされています。

最大心拍数の60～70%がダイエットに適切な運動強度を維持する脈拍となります。

【例】

40歳の方ですと

$(220 - 40) \times 0.6 = 108$ (1分間の心拍数) が最適な運動強度となります。運動中に一度腕の脈拍を測ってみて下さい (^ ^)

地味に見えるウォーキングですが、地味だからこそ続けやすいというメリットもあります (^ ^)

あまり構えずにぜひ気楽な気分で始めてみて下さい (^ ^)



加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

完全予約制



営業時間：月～土 9:00～22:00 (受付終了)

加圧 リード

検索

