

体脂肪を効果的に燃焼させるには！ 始めてみよう！

ジョギング

ジョギングはウォーキング同様【有酸素運動】の代表です。【有酸素運動】は心肺機能を高め、また脂肪を効率的に燃焼することのできる運動です。また、高血圧症、糖尿病、動脈硬化などの〈生活習慣病〉の予防にも効果があると言われています。さらにはストレスの解消に役立ち、心身をリフレッシュさせる効果があります。

これからジョギングを始めたいあなたに！

①まずはあせらず体力作り！

これまであまり運動をしてこなかった人は、脚の筋肉も足りず、心肺機能も低い状態です。そのような状態で無理をして走ると、膝や足首をケガしたり、息切れしたりします。まずは生活の中で体力作りをすることが重要です。次のようなことを心掛けて見ましょう。

- ・エレベーター・エスカレーターは使わず階段を使う
- ・移動は車を控えて、できるだけ歩く
- ・休日はウィンドウショッピングや散歩など積極的に歩く

②ストレッチで徐々に体を慣らす！

ウォーキングやジョギングを始める前には必ずストレッチを行いましょう。筋肉や腱をしっかりほぐしておくことと関節の動きが円滑になります。詳しいストレッチ・準備運動は裏面をご覧ください。

③小さな目標を設定する！

目標が大きすぎると達成することが難しく、走ることを途中で挫折する原因となります。

目標はすぐに達成できるような些細な目標であればあるほど良いです。

例えば、「この1週間は週2回は外に運動に出よう」「近くの公園を1周走ってみよう」など本当に些細な事で大丈夫です。小さな目標を達成すれば大きな自信となります。

和歌山県で開催されたマラソン大会
に参加しました！

走っている途中は辛い時もありますが、何よりゴールした時の達成感が魅力的のマラソン！まずは5kmからの挑戦をおすすめします！



忙しい年末ですが、体に気をつけてお過ごし下さい。
来年も皆様にとって素晴らしい年でありますように、心より
お祈り申し上げます。

年末年始のお休みは

H29.12/31(日)～H30.1/3(水)までです。
1/4(木)より通常通り営業させていただきます。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。

Lead 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