

～脱メタボ 運動編～ 「ねばい腹筋」

「お腹を凹ませるために腹筋運動をしている」という人も多いですが、きついエクササイズを1日だけ頑張るよりも、正確にできるエクササイズを毎日続けるほうが効果があります。今まであまり運動をしてこなかった人は、軽めの負荷のエクササイズから始めましょう。



step1から始めてみて、楽になったらstepアップしてみましょう。

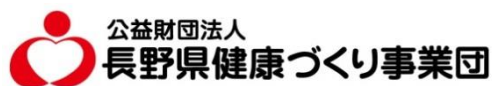
step 1
丁寧に5～10回
1セット

step 2
10回 2セット

step 3
10～15回
2～3セット

お腹ひきしめのためには腹筋運動も大切ですが、全身を動かす有酸素運動を組み合わせると効率よく体脂肪を減らしましょう。
ウォーキングからはじめよう！を参考にしてください。

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索