

～脱メタボ 運動編～ 「ウォーキングから始めよう 2」

ウォーキングは誰でも手軽に、安全にはじめられる脱メタボに有効な運動です。

1日8,000～1万歩を目指しましょう。まずは、1日10分多く動くことを心がけましょう。
10分歩くとだいたい1000歩です。

速度を工夫

 <p>普通歩き</p> <p>肩の力を抜き腕を伸ばして、後ろに振ることを意識しましょう。腕を振ることで歩行姿勢が良くなり、歩幅も広がります。</p>	 <p>速歩</p> <p>肘を曲げて、肘を後ろに引く様に振ってみましょう。肘を曲げることでコンパクトに腕が振ることが出来て、足の運びもスムーズになります。</p>		
普通歩き	49kcal	速歩	61kcal

(体重70kg10分)

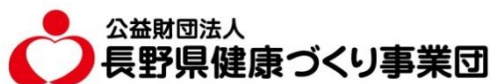
速度アップでエネルギー消費量が約1.2倍になる！

内臓脂肪を減らしたい方は、速歩30分週5回行いましょう。

「ウォーキングから始めよう1」では姿勢の説明をしています。

結果はまず3か月継続してみましょう

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…



公益財団法人
長野県健康づくり事業団

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

