

【ウォーキング】



有酸素運動は呼吸しながら酸素を体内に取り込み、脂肪燃焼を促して、効率的に体脂肪を減らしていくことができます。

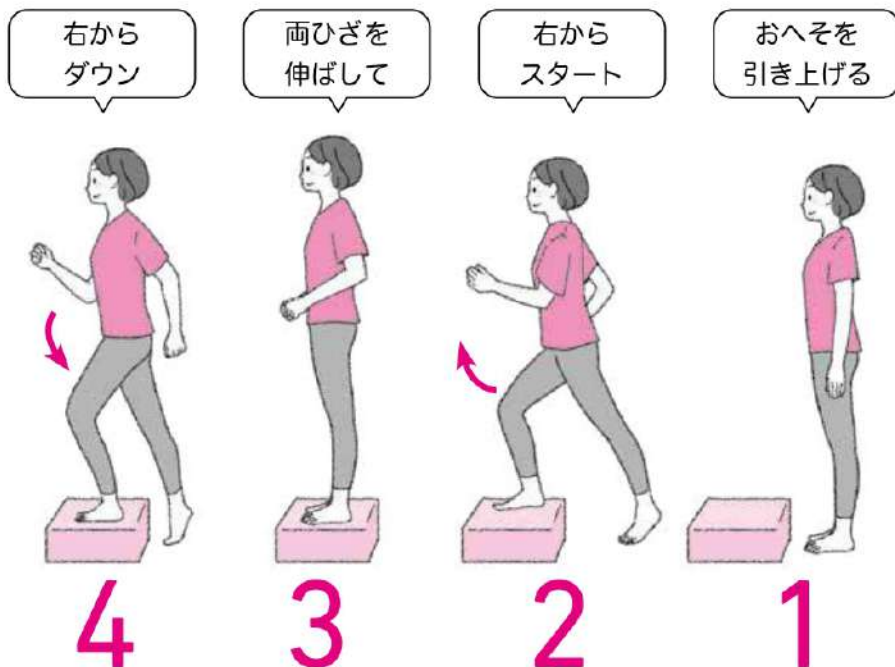
有酸素運動にはジョギングやウォーキングのほか、踏み台昇降運動、水泳、水中ウォーキング、サイクリング、エアロビクス、ゴルフなど、いろいろな種類があり、運動の強度と時間が同じであれば種類が違っていても脂肪燃焼量に差はありません。

運動習慣がない方、運動に慣れ

1日トータル30分のウォーキングでOK

【踏み台昇降運動】

目標は20分～30分！



ていない方は、手軽にできるウォーキングから始めるとよいでしょう。

50～60代の日本人女性の1日の平均歩数は約6500歩なので、歩数計やスマホの歩数計アプリを使って、最初はこの歩数を目標にし、次は8000歩、最終的に1万歩以上を目標にしてみてください。

「運動」としてのウォーキングでは、姿勢をよくして、右上のイラストにあるようにキビキビと歩くことが大切です。

1日30分の運動は「トータルで30分」なので、複数回に分けてもOK。1回10分ずつ3回に分けて行っても、エネルギーは消費されるので安心してください。