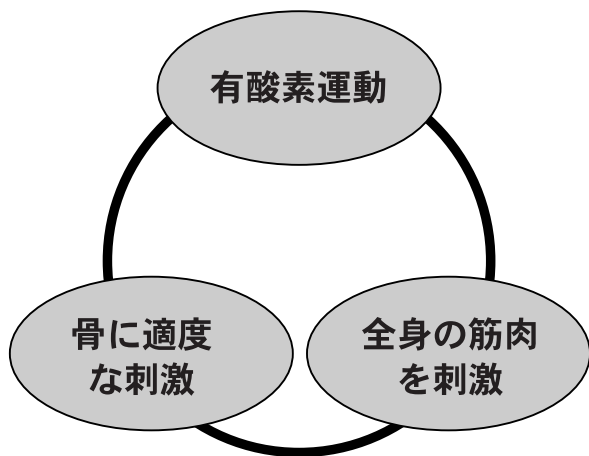


なぜ『メタボ』『ロコモ』にウォーキングが効果的なのか!?

ウォーキングのトライアングル効果



その1 有酸素運動

十分な呼吸をしながらできる運動のことが有酸素運動。その中でもたくさん呼吸しながらできるウォーキングは、脂肪燃焼の効率も高く、メタボの解消やダイエットに非常に効果的です。

その2 骨に適度な刺激

食事で摂取したカルシウムを骨の形成に活かすには、適度な運動で骨に負荷を加えることが必要。ウォーキングによる骨への刺激でカルシウムが骨にくっつきやすくなり、骨粗鬆症^{こつそしょうしやう}の予防につながります。

その3 全身の筋肉を刺激

ウォーキングは全身の筋肉に刺激を与え、特に足腰の筋肉に効果的な負荷がかかります。筋肉は負荷がかかると、「もっと強くなしないとダメだ。」と感じて、より丈夫になるため、ロコモの予防に効果的です。

より効果的なウォーキングへ

■姿勢は正しく歩く

背筋をまっすぐ伸ばし、胸を張るような感じでウォーキングをしましょう。

■部分的に意識してウォーキング

着地はかかとから、そして、つま先で地面をける感じで、さらにおなかを引っ込め、おしりを引き上げるようなイメージで力強く歩きましょう。

■早歩きくらいのペースで

早歩きくらいのペースでしっかりと腕を振り、軽く息が弾むようなウォーキングをすると、エネルギーの消費が上昇します。

また、大また歩きと普通の歩きを繰り返し、心拍数を上下させながらウォーキングをすると、より効果的です。

■15分以上の継続を

脂肪を燃焼させるには、15分以上の継続が必要。とはいっても体力には個人差があるので、まずは無理せず、毎日続けてみましょう。

■こまめな水分補給

15~20分ごとにコップ1杯分(200ml程度)の水分を、のどが渇く前に補給しましょう。

■無理は禁物 休養もトレーニング

無理して行いすぎると、疲労が回復しにくい、やる気が出ない、といったオーバートレーニング症候群の原因となります。体調が優れない日は無理をせず、休養をとることも大切です。

準備運動は忘れずに!!

運動前には準備運動として、しっかりとストレッチを行いましょう。

どのストレッチも15~20秒間行ってください。

また、運動後にも同じストレッチを20~30秒反動をつけずに行いましょう。



①足を前後に開き、後ろ足のかかとが床から離れないように、前足に体重をかける。



②ひじで円を描くように、前回り、後回しとゆっくりまわす。ひじが下がらないように注意する。



③片方の足先または足首を同じ側の手でつかみ、もう一方の手で、壁に触れてバランスを保つ。



④片方の足を交差させ、息を吐きながら上体を倒す。

★ヘルシープラザでは、年齢や運動能力など、個人に合わせたトレーニングメニューの作成などにもお答えします。どうぞお気軽にご相談ください。

◆問い合わせ ヘルシープラザ ☎62-1333

◆開館時間 9:00~21:00