

効果的な有酸素運動

■有酸素運動により、持久力と筋力をつけるとよい

持久力、筋力が高いと生活習慣病の発症リスクが低くなることが明らかです。運動を行ってこれらの体力を向上させることにより、生活習慣病を予防することが期待されます。

■持久力を高めるための有酸素運動とは？

速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、水泳、球技、ダンス

無理に「きつい」と感じるような強い運動をする必要はありません。自分が「ややきつい」と感じる強さで運動するとことで、安全に持久力を向上させることができます。例えば・・・

- ・いつも歩いているより速い
- ・ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- ・長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- ・5分程度で汗ばんでくる
- ・10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

ウォーキングの理想的なフォーム

視線は遠くに
あごは引く

肩の力を抜く

胸を張る

腕は前後にふる

足を伸ばす

歩幅は出来るだけ
広くとる

かかとから着地



スポーツシューズの例

ジョギングシューズやテニスシューズといったスポーツシューズが適しています。

つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。



かかとにはクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ない。

底は柔軟性があるもの。