

歩く、走る、漕ぐ、泳ぐ、踊る！

有酸素運動で脂肪**燃焼**！！



今年も残すところ後少し・・・。

この1年は運動ができず太ってしまった・・・。という方もいるのではないのでしょうか。

そんな方におすすめなのが**有酸素運動**です。この運動はルールを守れば身体についての脂肪を燃焼させてくれます。

2022年に身につけた脂肪は2022年に置いていっちゃいましょう！！

有酸素運動とは

●有酸素運動は5分以上続く運動の事を言います。この運動を行うことで心肺機能の向上や全身持久力、脂肪の燃焼の効果が望めます。

●**脂肪を燃焼させる**には散歩、ジョギングやサイクリングなど比較的ゆっくりとしたスピードで少なくとも30分以上続ける必要があります。

●この運動は数回行うだけでは効果はあまり期待できません。余裕がある人は週3日、ゆっくり効果を望む場合は週1回でも構いません。継続させることが必要です。

有酸素メニュー：ランニング

○メニュー

・10分×3本

○ペース

・メニューを最初から最後まで走り切れるペースで！

○注意点

- ・しんどくなくても止まらず動き続けること！
- ・ケガをしないためにも走る前後はストレッチを行ってください！
- ・走った後はご飯を食べてしっかり休みましょう！

走り切れるようになったら時間を1回で30分、1時間と増やしてみましょう。

息が切れるくらいのスピードで走りましょう。

しんどくなれば歩き、息が整ったらもう一度走りましょう。

ランニング時のフォーム

○猫背にならない

背筋を伸ばすことによって上半身の揺れが少なくなり腰や膝への負担が減少します。

○あごを引く

あごを引くことによって呼吸がしやすくなります。



○肩はリラックスする

肩に力を入れた状態で走ると腕の振りが小さくなり走りづらくなってしまいます。

○地面を後ろにけるイメージ

地面を叩くように走るのではなく、足をバネと見立てて跳ねるように走ります。

