

▶ 運動 ウォーキング 歩いて延ばす 健康寿命!!

ご存じですか?

筋力と持久力を鍛えられる**インターバル速歩**で、健康効果アップ

普通のウォーキングを速歩きにするポイント

- ①いつもより少し速度を上げて歩く
- ②いつもより歩幅を10センチプラスして歩く

たった2つのことを意識するだけでOKです!

速歩き

ややきついと感じる速度で、できるだけ大股で歩く
少しだけ息が弾むくらいの速度



ゆっくり歩き

ふだんと同じ歩幅で、リラックスして歩く

1セット

2セット

例えば

速歩き 3分

ゆっくり歩き 3分

速歩き 3分

ゆっくり歩き 3分

1日1セット×5回(30分)を週に4日が基本ですが、無理は禁物です。できそうなことから始めてみましょう
(参考)NPO法人熟年体育大学リサーチセンターHP



▲健康づくりガイドブック
はこちら

継続は力なり

毎日少しでも運動する時間をつくり、自分の年齢や体力にあった歩き方を身につけて、できるだけ長い期間、続けていくことが大切です。