

# 運動して脱メタボ！

## 1 はじめに・・・

内臓脂肪は、適度な運動によって燃焼し、減少します。  
日頃の運動不足も解消しながら、健康的な身体を手に入れましょう！メタボ対策に最も効果的なのは、継続的な有酸素運動です。

## 2 有酸素運動とは、どんな運動なのか？

これらの運動は、徐々に時間を増やしながらか、無理をせず継続的に習慣づけることが基本です！

有酸素運動とは、酸素を体内に取り入れながら、心肺機能を高める運動のことをいいます。それによって、多くの脂肪が燃焼できます。有酸素運動の種類は、以下の4つが代表的なものです。

1. ウォーキング
2. ジョギング
3. 水泳
4. サイクリング



また、それ以外の運動対策を取り入れることも解消に繋がります。

1. 柔軟ストレッチ(ヨガ、エアロビクス)
2. 筋肉トレーニング(腹筋、背筋、腕立て伏せ、スクワット)

## How To 情報

コメリドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つノウハウが満載です。

