

ウォーキング

1 ウォーキングの効果

ウォーキングは、継続することでダイエット効果、肺機能の向上、ストレス解消などの生活習慣病の予防になります。

2 ウォーキングのメリット

- ・手軽に出来て、脂肪を燃烧することが出来る
- ・費用をかけず、年齢・性別を問わない
- ・体力の負担が少ない

3 ウォーキングの正しいフォーム

- ・膝を伸ばして、歩幅を広めにする
- ・かかとから脚の中央部、脚先、親指の順に重心を移動する
- ・背筋を伸ばして、お腹を引き締める
- ・あごは引いて、視線は前方に

1日20分以上で、脂肪燃焼すると言われています。最初は無理をせず、慣れてきたら一定の時間を決めて、増やしていきましょう。

4 ウォーキングの注意点

- ・体調や天候が悪いときは、無理に行わず中止する
- ・自分のペースに合わせて、マイペースに楽しく行う
- ・水分をこまめに補給する。脱水症状を起こす危険性がある

ジョギング

1 ジョギングの効果

ジョギングは、体脂肪を効果的に燃焼させ、ダイエットに最適です。高血圧症、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病の予防になります。

2 ジョギングのメリット

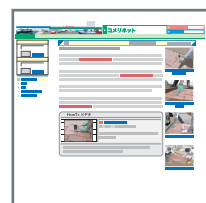
- ・道具もいらず、気軽に運動が出来る
- ・費用をかけず、年齢・性別を問わない
- ・正しいフォームを身につければ、体の負担も少なく楽しめる

3 ジョギングの正しいフォーム

- ・視線はしっかり前方を見つめ、腕を後ろに引く感じにする
- ・腰の位置を高く保って、背筋を伸ばす
- ・着地はかかとで行い、スムーズに柔らかい着地を心がける
- ・スライド(歩幅)は、無理に大きくしないでピッチ走法にする
- ・呼吸法は、走っていてもっとも楽な方法を身につける

4 ジョギングの注意点

- ・ジョギングを始める前は、準備運動を忘れずに行う
- ・水分をこまめに補給する。脱水症状を起こす危険がある
- ・体調や天候が悪いときは、無理に行わず中止する



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。

▶アドレスはこちら...

<http://www.komeri.com/howto/>