

アドバイス 生活活動量アップ!

※生活活動量:炊事・洗濯・買い物を含む生活の中の運動

1 歩いて10分以内のところは歩いて行こう!
34kcal消費



2 駐車場では遠いところにとめよう!
34kcal消費
(往復10分の歩行)



3 エレベーターより階段を利用しよう!
30kcal消費
(5分間の階段昇降)



4 自転車に乗る習慣を身につけよう!
(25分16km/時未満)
105kcal消費

1~4すべてを合計すると203kcalの消費!
毎日の生活で運動を習慣づけることは、健康を維持する上でとても大切です!

塵も積もれば山となる!!

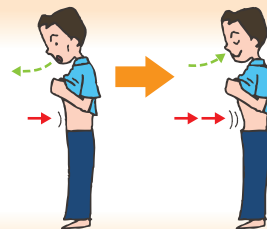
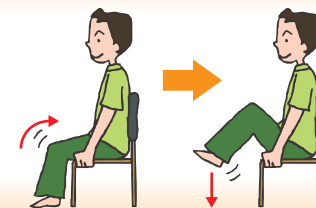


※エネルギー算出は体重60kg男性を基準に算出しています。

アドバイス メタボボックスで筋力アップ!

両足V字リフト体操

- 1 いすの座を持ち、息を吐きながら、両ひざを胸まで5秒かけて引き上げる。
- 2 5秒かけて戻す。10回程度繰り返す。

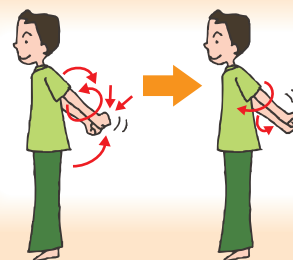


おなかペシャンコ体操

- 1 息を吐きながらお腹をへこませます。次に息を吸いながら、さらにお腹をへこませます。
- 2 3~5呼吸の間、吐いても吸ってもどんどんお腹をへこませながら、繰り返し呼吸する。

シェーッ体操

- 1 右足を軸足として、左足を前に交差させる。両腕を上下反対に横方向に伸ばし、左側の体側を1秒程伸ばす。
- 2 左足を左にスライドし、両腕の上下を逆転させて、右側の体側を伸ばす。次に左足を軸足にし、それぞれ10回程度行う。



ペンギンおしぼり体操

- 1 両腕を伸ばした状態で拳を回く握り、後方にできるだけ高く上げて、両腕をできるだけ近づいた状態で保つ。
- 2 両腕を内側と外側へ交互に最大限にねじる。1秒程度のテンポで10回程度繰り返す。

筋力アップで基礎代謝量もアップ!
毎日コツコツ基礎代謝アップ!!



※詳しくは、メタボリックシンドローム・ネット <http://metabolic-syndrome.net/>

脂肪を燃焼しやさい
体を作りましょう!!