

たまった脂肪を効果的に燃焼させよう! 有酸素運動のススメ



有酸素運動とは

軽い負荷で酸素を多く取り込みながら、
体内の糖質や脂肪をエネルギー源
として燃焼させる運動



有酸素運動の効果

- 生活習慣病の予防
- 心肺機能の強化
- 認知症予防
- ストレス解消 など

有酸素運動の種類

- ウォーキング
- エアロビクス
- 水泳
- サイクリング など

無理なく続けられるものを選びましょう。



おうちで
できる!

カンタン有酸素運動



踏み台昇降



フラフープ



もも上げ運動

効果を上げるコツ

1日20分以上行う

ただし無理は禁物!
体調・体力にあわせて
行いましょう。



10分の運動を
2回でもOK!

運動前の筋トレで 効果アップ!

脂肪がより燃焼
しやすくなります。



ケガ予防の
ストレッチも
忘れずに!

こまめに水分補給

ドロドロ血液に注意!
喉が渴いたと
感じる前に水分を
とりましょう。



有酸素運動は継続が大切!

楽しみながら自分のペースで行いましょう。