

ピノス通信

2011年1月号

<テーマ:シェイプアップ>

2011年が始まりました。本年もよろしくお願い致します。
ピノスでは地域の皆様の健康作りのお手伝いをする事を目標にしております。
ピノス通信を通して毎月様々な情報をお送りさせて頂きますので
ぜひ参考にしてください。

シェイプアップとは

シェイプアップは体を引き締める事です。体を引き締めるためには筋力トレーニングと有酸素運動が必要です。今回は有酸素運動についてお話を致します。

有酸素運動を行なう

シェイプアップを行なうためには、脂肪を減らす必要があります。
この脂肪を減らすには体を動かしカロリーを消費することが大切です。
有酸素運動を20分以上行ないましょうと言われていたますが
なかなか運動する時間がない、という方は

日常生活の中でできるちょっとした運動を探すことが大切です。

例としては掃除を行なうときに、拭き掃除を長く行なったり、通勤時エスカレーターを
使用していた所を階段に変えたりと少しの変化でも継続する事により大きく変わります。

また少しの空き時間を見つけてはウォーキングを行なうことは大切です。



ウォーキングの方法

シェイプアップの方法の一つとしてウォーキングについて紹介をさせて頂きます。
ぜひ参考にしてみてください。

ウォーキング前の準備



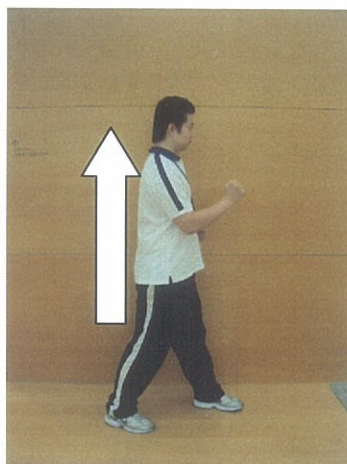
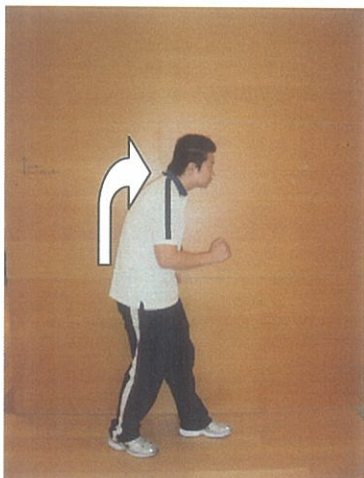
・背筋は丸めない



・背筋を伸ばす

ウォーキング前にアキレス腱周囲のストレッチを行なうことにより、より安全にウォーキングを行なえます。
ストレッチの時も姿勢が大切なので、背筋を伸ばした状態で体を前に倒しましょう。

ウォーキング中の注意点

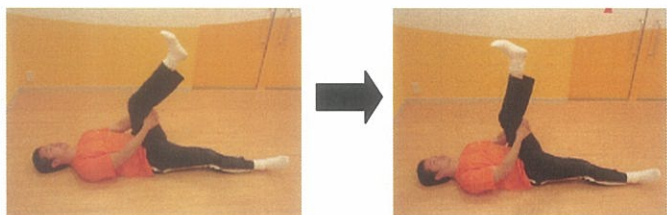


体を丸めてウォーキングを行うと腰や膝にも負担がかかります。

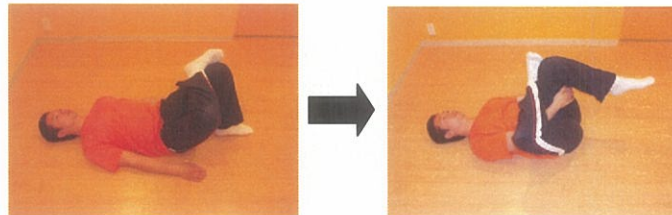
背すじを伸ばしてウォーキングを行なう事により消費カロリーも丸めている時より多くの筋肉を使用するため変化します。ウォーキング時に意識して歩いてみてください。また普段歩く時にも意識する事が大切です。

ウォーキング後の注意点

運動後にストレッチを行なう事により疲労回復効果が高まります。またケガの予防につながりますので、ウォーキング後はストレッチをオススメ致します。



ももの裏に手を回して膝を伸ばしましょう、
もも裏を伸ばします



片足に足を置き手前に引きましょう
お尻を伸ばします

フィットネスクラブ **ピノス** けいはんな

国会国立図書館前・
アピタタウン内

TEL0774-95-6000

●ホームページ

WWW.pinos-k.com