



RIZAP  
トレーナーが伝授

日本電気健康保険組合

# 走らなくても 有酸素運動はできる!

「有酸素運動」と聞いて、どんなことをイメージしますか?

ランニング、ウォーキング、サイクリング、水泳などいろいろ想像できますね。

でも…実はそれだけじゃありません! 有酸素運動は皆さまの日常生活に溢れています。

そんな「なるほど!」な情報から、「へー」となる豆知識まで、

RIZAPトレーナーがすべてお教えします。

## 道具はいらない! 家の中で誰でも出来る! 有酸素運動『マーチ』

息が切れるくらいのスピードで、まずは 60 秒から始めてみましょう。



**Step 1**  
胸を張って、真つすぐ立ちます。



**Step 2**  
両手をおへその高さ  
で重ね合わせ、手に  
あたるまで太ももを  
持ち上げます。



**Step 3**  
その場で歩く動作を  
続け、足の動きに合  
わせて腕も大きく振  
ります。



**Step 4**  
胸を張って目線は正  
面のまま、呼吸が止  
まらないように注意  
しましょう。

▶ **Point!** 有酸素運動は「活動量アップ」がキーワード

“20 分以上やらないと効果が出ない!” という情報を耳にしたことがある方も多いはず。もちろん一定時間続けることで有酸素運動の効果は高まります。でも連続じゃないと意味がないわけではありません。大切なのはできる限り体を動かすこと「活動量アップ」です。消費エネルギーを増やすことで有酸素運動の効果が期待できる、というわけです。

←一緒にチャレンジ!



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 有酸素運動には 『やり方』があった

よく「毎日ウォーキングや散歩をして 10,000 歩以上歩いているけど、全然痩せない」という声を聞きます。もちろん歩いた以上に食べている、ホルモンバランスが乱れているなど、いろいろな理由が考えられます。しかし、注目すべきは“やり方”なんです。

歩く時のポイントは4つ!

1. 胸を張って
2. 腕を大きく振り
3. いつもより歩幅を広く
4. 早歩き

※息が切れて、誰かと話しながら歩くことが難しいスピードを意識してみましょう!

## 有酸素運動

### 3つメリット

#### ①心肺機能の強化

心臓や肺などの呼吸筋を鍛えることができ、心肺機能がアップします。また心疾患による死亡リスクを低下させると言われています。

#### ②脂肪燃焼効果

血中 LDL コレステロール、中性脂肪を減少させるなどの働きもあり生活習慣病予防にも繋がります。余裕がある方は、筋力トレーニングのすぐあとに取り入れると脂肪燃焼効果がアップします!

#### ③取り入れやすい

散歩、ウォーキング、ランニングなど体を動かす習慣を身に付けることはもちろん、出退勤時に階段を使う、駅では目的地から遠い出口を利用する、駐車場は遠くに停める、積極的に家事をするなど、日常生活の中で活動量を増やす工夫をしてみましょう!

## こんな人に オススメ!

- 少し動いただけで息切れする人
- 階段を昇るのがつらい人
- 痩せたい人
- 忙しくて時間がない人
- インドアな人
- ずっと健康でいたい人
- 睡眠の質を上げたい人

### RIZAP 語録

## 健康な体と心は未来を創る

自分のためだけでなく、大切な人のために健康になろう。

トレーナー 竹田津 瑛信



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.