

健康寿命をのばそう!!

ロコモ予防 エアロビクス



筋肉を鍛え脂肪を燃やす
全身運動を習慣化しましょう!

監修：佐々木整形外科 麻酔科クリニック
院長 佐々木 信之

最近太り始めた、運動不足が気になる、でも「激しい運動じゃないと脂肪は落ちない」と思っていませんか？ 実は、ゆっくりとした動きでも筋肉をしっかり使えば脂肪燃焼や筋力アップに効果があります。今回ご紹介する動画は、スクワットや腕立て伏せの基本的な動きを取り入れた低強度で続けやすいプログラム。全身をじっくり動かし、日常生活の動作をスムーズにしながら脂肪燃焼にも効果的です。運動習慣を身につけて、健康寿命をのばしましょう!

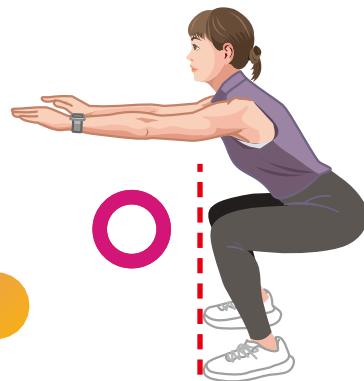
『膝つき腕立て伏せ』



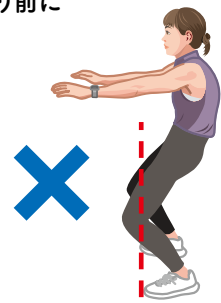
エアロビクスインストラクター
五十嵐 リエ
仙台市内でインストラクターとして活躍中!!

呼吸を忘れずに。
体の軸を意識して
動いてみましょう!

『スクワット』



膝がつま先より前に
出ないように!



注：膝を痛めてしまいます!



動画で
トライ!



無理せず自分のペースで行いましょう!