

ウェルネス

Wellness 健康・体力

11月号

サポート

Support 支援



・健康運動指導士
(健康・体力づくり事業財団認定)
・認定ストレングス&コンディショニング専門職(CSCS)
(全米ストレングス&コンディショニング協会認定)
現在、三次保健センター、尾道保健センター、
福山YMCAなどで、健康づくりの運動指導に従事

坂本誠

体脂肪ダウン

ウォーキング編

「歩いても、知れてるよ！」って、よく言われます。本当にそうなの？本当にそうです！歩いて簡単にエネルギーを消費してたら、1日中、飯食ってばかりいないと駄目じゃないですか！



いつもの姿勢で



ちょっと速めに

基本的には、普通の人で65kcalあれば2km歩けます。小さめのおにぎり1個でそんなに移動できるんですから、**人間の歩行は燃費が良すぎ**です！

では、歩いて減量するためには？

そう、**距離を歩くしかない**です。

ですから、歩いて痩せたい方！

ちょっと速めに歩いて、距離を稼ぎましょう！

カロリー計算は

$\text{距離(km)} \times \text{体重(kg)} \div 2 = \text{消費量(kcal)}$

です。食事も考えつつ、頑張ってくださいね！！

健康づくり、体力づくり、競技スポーツのコンディショニングのことでご相談がありましたら、ご連絡ください。