

☆ 腰

片膝を立て、反対の足と交差させて、肘で膝を押しようにして、からだを絞るようにひねる。(両側)



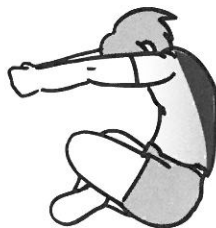
☆ 胸

背中の後ろで手を組み、腕を絞り込むようにして、胸を突き出す。



☆ 背中

背中を丸めながら両手を前に突き出していく。



自分でできる ウォーキング強度の測り方

ウォーキングは50%ぐらいの運動強度で行うことが効果的です。歩いている時の脈拍が下で得られた数値になる様少しづつペースをつかんでいきましょう。

運動強度50%の計算

- ・最大脈拍数=220-年齢=①
- ・安静時脈拍数②

運動強度50%=

$$(\text{①}-\text{②})\times 0.5+\text{②}$$

あなたの運動強度は？



運動強度50%の計算

- ・最大脈拍数=220- 才=① 拍/分
- ・安静時脈拍数 =② 拍/分

あなたの運動強度50%=

$$(\text{① 拍/分}-\text{② 拍/分})\times 0.5+\text{② 拍/分}$$

※これまで多く歩いたり、早く歩くことで動悸が激しくなったり体調が悪くなった場合はすぐに医師に相談してください。