



肥満対策にはキツイ運動より ややキツイ有酸素運動を



①なぜ太るのか

太る原因は糖質です。糖質を摂りすぎることによって、体の代謝が崩れ内臓脂肪が溜まって行くことで肥満は生じます。

しかし、**有酸素運動**することによって崩れた体の代謝は改善できます。

②有酸素運動とは

有酸素運動とは、長時間継続可能な**軽度または中程度の負荷**の運動を指します。

～オススメ有酸素運動講座～

振り子腹筋

Point

勢いをつけて、お腹から太ももが離れないように。



Accel Stand Up

Point

勢いをつけて、立ち上がり一歩だす。

