

更に効果を得たい方への おすすめポイント

ウォーキングに慣れてきた方は、歩幅を広げる、歩くペースを上げる、坂道、階段など取り入れることでより強い負荷で運動を実施することができます。

インターバル歩行も知ってですか

おすすめ

インターバル歩行とは

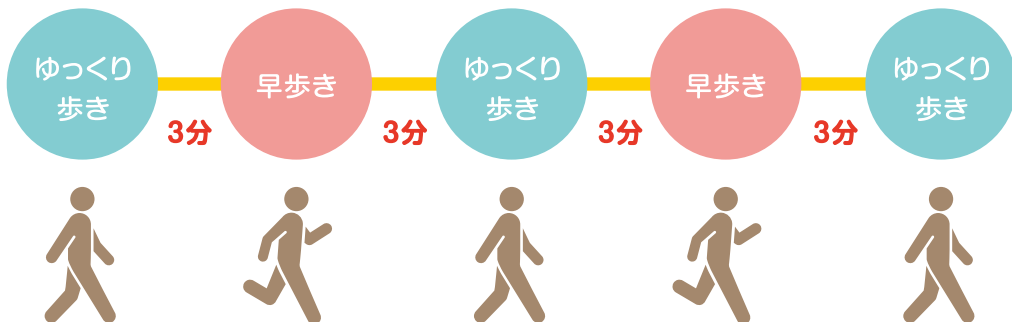
「ゆっくり歩き」と「早歩き」を交互に行う歩き方のことです。
通常のウォーキングよりも筋力や持久力を高める効果があります。

インターバル歩行の基本的な進め方

「ゆっくり歩き3分」と「早歩き3分」を1セットとし
1日に5セット、週4日以上行う。

「ゆっくり歩き」 = 息を整える

「早歩き」 = ややきついとを感じる速さ



市の健康づくりに関する情報ページはこちら ▶

