



インターバル速歩のやり方

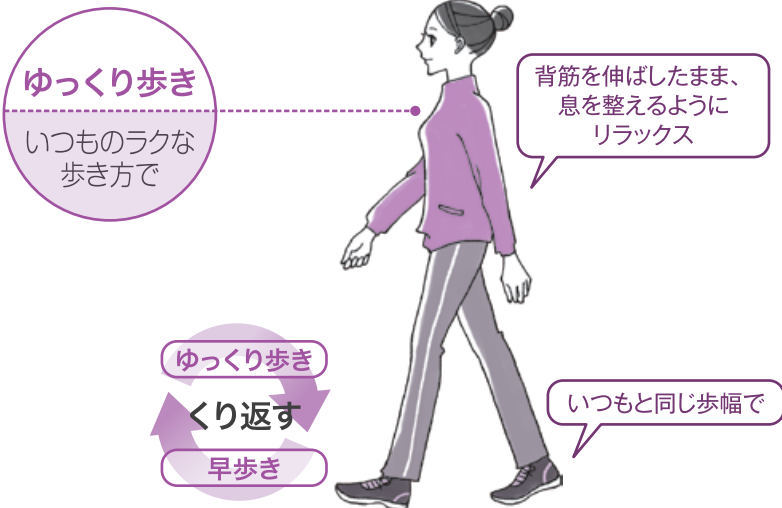
基本は「早歩き3分+ゆっくり歩き3分」を1日5セット行い、1日合計15分以上、早歩きをする。これを週に4日以上行う。早歩きが3分もできない場合は、早歩きとゆっくり歩きを1~2分行ってセット数を増やす。

「インターバル速歩」で 筋力&健康UP

「インターバル速歩」は、筋肉に負荷をかける早歩きをウォーキングに組み込んだもの。肥満や生活習慣病の予防・改善効果と、下半身の筋トレ効果が一度に得られ、体力も向上します。

ポイント

- 早歩きを1日合計15分以上行うのが狙い。
- 早歩きときは「大また」「遠くをみる」「腕を後ろに大きく振る」の3つを意識する。



インターバル速歩の前に ストレッチをしてケガ予防

早歩きは筋肉に負荷がかかり、ふつうの歩行よりケガのリスクが少し高いため、準備運動をしてからはじめよう。

●股関節と太ももの内側

足を大きく左右に開き、両手をひざの上に置いてゆっくり腰を落とし、太ももの内側を10秒間伸ばす。



●アキレス腱とふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとを地面につけたまま重心を前に移し、アキレス腱とふくらはぎを10秒間伸ばす。足を左右入れかえて行う。



●太ももの前

両足をそろえて立ち、片方の足首を同じ側の手でもってお尻に寄せ、太ももの前を10秒間伸ばす。足を左右入れかえて行う。

