

ウォーキングの効果…体にいい有酸素運動

有酸素運動

体内に酸素を十分に取り込みながら行う運動を、有酸素運動といいます。
ウォーキングは有酸素運動のひとつで、いつでも、どこでも手軽にできる運動です。

肥満予防



多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができ、肥満予防や減量に効果的です。

若さを保つ



さまざまな筋肉を動かしながら歩くので、脳や神経の働きが活性化します。

肩こりの解消



血液の循環が良くなり、筋肉のこりや血管の緊張を緩め肩こりの予防と解消に有効です。

生活習慣病予防



体全体を活性化させることによって、動脈硬化や高血圧、糖尿病、心臓病など生活習慣病の予防と改善に有効です。

骨粗しょう症予防



足腰の筋肉や骨が強化され、骨粗しょう症などの予防になります。また、転倒予防にもつながります。

ストレス解消



歩くことにより、自律神経のバランスが整えられます。また、屋外を歩き景色を眺めることで気分をリフレッシュする効果もあります。

腰痛の予防



筋肉が集中している下半身を強化します。筋肉の低下による腰痛を予防します。