

エクササイズ一覧

有酸素運動 ～ウォーキング(全6種目)～

カテゴリ別	運動メニュー	鍛える部位	当種目の特徴	メッツ (METs)	回数・時間
有酸素運動 ～ウォーキング～	ウォーキング (ゆっくり)	体幹・全身	脂肪燃焼	3.5	1回につき15分以上継続
有酸素運動 ～ウォーキング～	ウォーキング (はやめ)	体幹・全身	脂肪燃焼	4.3	1回につき15分以上継続
有酸素運動 ～ウォーキング～	ワイドスタンス	体幹・全身	脂肪燃焼	4.8	1回につき15分以上継続
有酸素運動 ～ウォーキング～	ツイスト	体幹・全身	脂肪燃焼	4.8	1回につき15分以上継続 (随時ツイスト取り入れる)
有酸素運動 ～ウォーキング～	アームスイング	体幹・全身	脂肪燃焼	4.8	1回につき15分以上継続 (随時アームスイング取り入れる)
有酸素運動 ～ウォーキング～	ニーアップ	体幹・全身	脂肪燃焼	4.8	1回につき15分以上継続 (随時ニーアップ取り入れる)

ウォーキング(ゆっくり)

体幹・全身

3.5
メッツ

- 姿勢を伸ばし腕を振りながら遅めのペースで歩く。
- 普段の歩く速さに腕振りをつけておこなう。
- 脂肪燃焼。



ウォーキング(はやめ)

体幹・全身

4.3
メッツ

- 姿勢を伸ばし腕を振りながら遅めのペースで歩く。
- 普段の歩く速さより少し速め。
- 脂肪燃焼。

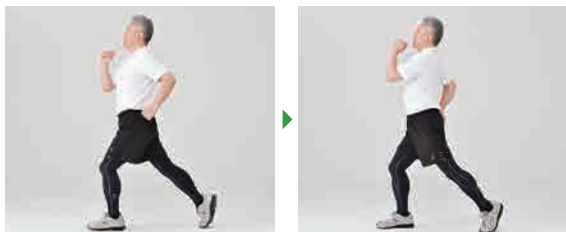


ワイドスタンス

体幹・全身

4.8
メッツ

- 歩幅を広げて歩く。
- 脂肪燃焼。
- 有酸素運動。

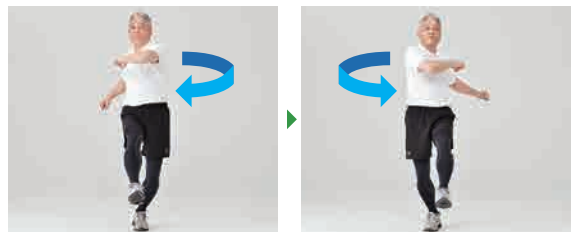


ツイスト

体幹・全身

4.8
メッツ

- 上体を左右に捻りながら歩く。
- 顔は正面を向けたまま体幹部のみ捻る。
- 脂肪燃焼。



アームスイング

体幹・全身

4.8
メッツ

- 腕を横にまわして歩く。
- 脂肪燃焼。
- 有酸素運動。



