



SANJO健幸 Sta.

みなさんこんにちは👋

新潟県リハビリテーション専門職協議会 通所リハビリテーション富永草野の南雲清志先生から、「安全に有酸素運動を楽しむ「3つのコツ」」についてのメッセージが届きました📧



SANJO健幸 Sta.

みなさん、こんにちは💎
理学療法士の南雲です！

この冬の間はカラダを動かしてましたか？

やっと春らしい気候になってきました！🌻

暖かくなって「外を歩こうかな」という気持ちになりますね👤🎵

でも、冬の間休んでいた体は、思った以上に筋肉や関節が硬くなっています🐼

定期的に運動していた方は大丈夫かと思いますが、冬の間少し休まれていた方は急な運動は、膝や腰を痛める原因に...👤🌀

今回は運動再開にむけて安全に有酸素運動を楽しむ「3つのコツ」をお伝えします👏



SANJO健幸 Sta.

1 「準備の準備」を

外に出る前に、室内で足首を回したり、椅子に座って膝を伸ばす運動を👤、関節を温めることで、ケガの予防になります🔥

2 「物足りない」くらいでストップ

初日は15~20分程度の散歩から👤
「もう少し歩けそう」と感じるくらいで帰宅するのが翌日の疲れを残さず、習慣化させるコツです👏
その後少しずつ時間や距離を伸ばすようにしましょう👁️

3 「笑顔で話せる」ペースを保つ

つい頑張って息が切れるまで歩いていませんか？

ペースを考えることも大切です。

「隣の人と笑顔で会話できる」くらいの強さが、心臓に負担をかけず、脂肪燃焼にも最も効果的なペースです👤

いかがでしょうか❗

これからのカラダを動かす習慣を大事に、元気に過ごしてください🎵

それではまた、お会いしましょう👏