

有酸素運動

ウォーキング、散歩や、得意な人はジョギング、水泳などです。

1回20～30分で週3回以上おこなうのが理想的です。

会話しながらできる強度に留めましょう。

初めは休憩しながらでもよく、先週や先月より2割増しずつ、焦らず少しずつ負荷を増やしていきましょう。

有酸素運動の種類



歩行 ジョギング 水泳 等
しんどくない程度の強度
で続けましょう！

