

効率よく痩せるために

# 有酸素運動



なんで有酸素運動をすると効率的に痩せるの？

- 有酸素運動は、文字通り、エネルギーを生み出すときに酸素の力で糖質や脂肪を燃焼します。
  - 無酸素運動は、筋肉に蓄えられた糖質をエネルギー源とします。
- ダイエットで脂肪を落とすには『有酸素運動』が必要です!!!

どのくらい運動すれば良いの？

20分以上続けるのが、良いとされています。最初は脂肪ではなく、糖質を主に消費します。開始して20分ほどで脂肪をメインに消費し始めます。

どんな運動をすれば良いの？

屋外での運動	ジョギング
	サイクリング など
プールでの運動	水泳
	アクアビクス など



たいせつ！  
行なう事が  
継続して

理想は、20分以上ですが、20分未満でも、脂肪は燃焼されます。重要なのは、楽しみながらマイペースに運動を継続する事です！

具体的な運動療法は裏面へ

リハビリテーションセンター  
さくら総合病院

