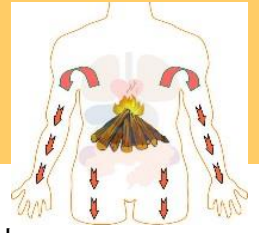


B-2 血行改善プログラム



プログラムのポイント

- ◆ 食事に気を配ることに加え、適度な運動を習慣にすることが動脈硬化の予防につながります
ウォーキングなら、1日に2～3キロを目標に少なくとも1日おきに実施します
- ◆ 運動の中でも大腿部(太もも)の筋肉を使うウォーキングなどの有酸素運動が最適です
大腿筋は体の中でもっとも大きな筋肉で、有酸素運動によってこの筋肉を活発に動かすと、脂肪を分解する「リポタンパクリパーゼ」という酵素が働き始めます
その結果、善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールが減ることが明らかになっています

血行改善エクササイズ

ストレッチ

(柔軟性向上)



身体の柔軟性を高める他に
筋肉の緊張を和らげたり、
血行を良くする役割もあります
体が温まった状態で、痛みのない範囲でゆっくりおこないましょう

青竹レッスン

15分



リズムに合わせて足踏みすることで
足のツボを刺激して指先から全身へと
血行を良くする役割があります
痛みのある所はゆっくり乗せておくだけにしましょう

⑩エリプティカル

(全身持久力運動)

15分～20分



血行を促進させる
心拍数目安:50%
太ももやふくらはぎを動かす事で血液循環を促進
して全身を温めます

水中ウォーキング

30分



水の特性(水温・水圧・浮力等)を生かし、
色々な歩き方をして全身の筋肉を動かす事で
全身の血流をよくして血行促進になります

アクアダンス

30分



水の特性(水温・水圧・浮力等)を生かし、
音楽のリズムに合わせて身体を動かす事で
全身の血流をよくして血行促進になります

サウナ



遠赤外線のスウナで身体の芯から
温めていくことで全身の血流を良くし血行促進になります
※水分を十分に取しながら、頑張り過ぎない時間で利用していきましょう

疲労回復効果を高めるとともに怪我の防止の為、運動終了時にストレッチを行いましょう！