



Smartトレーニング

スマトレ

スロージョギングを始めよう!

スロージョギングの方法

- ・目線は2~3m先を見る
- ・呼吸は息切れしないように

- ・話しながら走れるペース
時速3~5km

- ・1日の目標は30~60分
まとまった時間が取れない時は、10分×3回
など小分けでもOK

- ・足の指の付け根で着地
- ・歩幅は小さく
30~40cm程度



- ・背筋を伸ばす
- ・ひじは軽く曲げて
自然に振る



スロージョギングの効果

- ★脂肪燃焼
- ★足への負担が少ない
- ★生活習慣病予防
- ★アンチエイジング
- ★ストレス発散
- ★リフレッシュ効果
- ★始めやすく、継続しやすい



人には聞けない

運動のギモン



Q 運動後にプロテインを摂取すると良いと聞いたけど、いつが良い?

A 運動後45分以内に摂るのがおすすめ!

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project

※病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう