

アスパークだより

No. 419 7月15日発行

山崎 達也

夏におすすめ!のダイエット

みなさんこんにちは！今回のアスパークだよりはダイエットについてです！

夏はダイエットを効果的に行うには最適な季節になりますが、どのような方法があるのでしょうか？
おすすめの方法を紹介していきます。

ウォーキング

ウォーキングは年中出来る運動で年齢も関係なく出来ますので健康のための運動としても人気が高いです。ですが昨今の夏は紫外線がとても強いので時間を選ばなければなりません。実際に一番暑くて汗をかきやすい時間帯としましては昼間の14時位なのですが、この時間は熱中症になってしまう可能性が高いので、運動をするには危険です。適切な時間帯としては朝の6時から8時位まで、もしくは夕方の16時から19時位が良いでしょう。

脱水症状にならない様に、くれぐれも水分補給を忘れない様にしましょう。



裏面あり→

水泳

水泳もおすすめです。

水泳は腕から足の先まで全身を使います。普段あまり使わない筋肉も使うのでとても健康的な運動になります。

水の中でもしっかりと汗はかきますので、定期的に水分補給は行いましょう。

また、水泳は競技では無い限りは自分のペースで出来る運動になりますので、他人のスピードを気にしないで自分のペースで出来ることもメリットとなります。



筋トレ

夏は筋トレもおすすめです。

これは普段から筋トレを行っていない方には少し抵抗があるかも知れませんが、実は夏に行くことによってダイエットの効果が上がります。それはどうしてかと言いますと、夏は気温が高い関係もあって筋肉の温度も上がるので体全体の筋肉の緊張状態も弱まっていて柔軟性が高いのです。また筋トレで体に筋肉を付けることで更に新陳代謝が高くなりますので、ダイエットにもかなりの効果が期待できるのです。



いかがでしたでしょうか？やせるためには運動が一番です！

今年の夏は亀田総合体育館で無理せず楽しく運動をしてスリムな体を手に入れてみては？