

# <有酸素運動 一覧表>

ウォーキング



- 背筋を伸ばす
- 顎を引き、目線は10~20m先
- かかとから接地する

座位ウォーキング



- 背筋を伸ばす
- 腕を大きく振る
- つま先を上げる

踏み台昇降



- 背筋を伸ばす
- 顎を引く
- 腕を大きく振る

上肢エルゴメーター



座位エルゴメーター



自転車エルゴメーター



サーキットトレーニング   
(各1分間運動・休憩30秒)

踏み台昇降



かかと上げ



足踏み



座位  
ウォーキング



or

スクワット



- 運動の種類は増やしてもOK
- 休憩はなくてもOK

## 【有酸素運動の強度と時間と頻度】

- ・旧Borg11~13「楽である~ややきつい」の範囲で行います。
- ・いろいろな運動を組み合わせ、1日合計30分を週3回以上を目標にします。