

10歳 若返るウォーキング!

インターバル速歩 体験講習会のご案内

信大医学部、熟年体育大学リサーチセンターとの連携事業です。

インターバル速歩 は、普通のウォーキングよりも **短時間** で、**持久力** や **筋力アップ** の効果が得られ、**体脂肪率** や **血中脂質** などの値の改善も期待できます。
「これから運動を始めてみたい方」、「運動をしているけれどなかなか効果が実感できない方」にもおすすめです!!

インターバル速歩とは?

「ゆっくり歩き」と「^{はやある}速歩き」を3分ずつ、交互に繰り返す歩き方です。



インターバル速歩を取り入れて楽しく元気な生活を!

生活習慣病予防につなげよう

気軽にできる運動の一つに「歩く」ことがあります。熟年体育大学リサーチセンターの実証実験の結果では、インターバル速歩を実施した集団では大幅な体力向上が認められ、また血圧、血糖値、中性脂肪、BMIといった生活習慣病指標でも、すべての指標が低下することが確認できています。

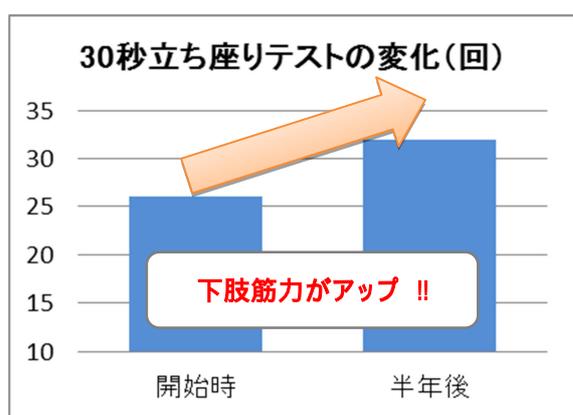
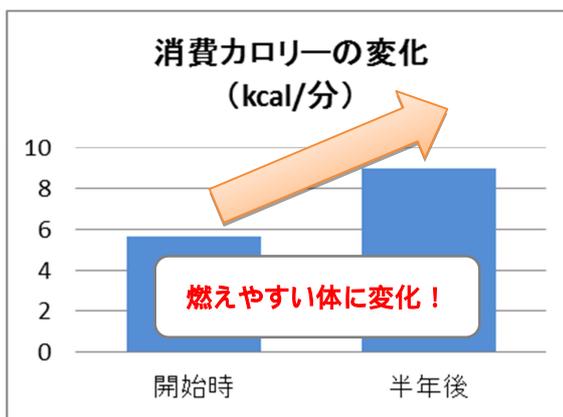
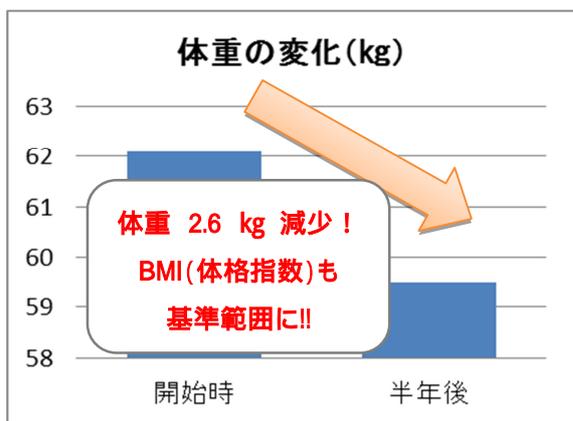
“歩くため”に最も大事な下肢の筋力を維持・向上

運動能力は30代~40代で低下し始め、50歳を過ぎると急激に低下します。生活にインターバル速歩を取り入れ、「元気で長生き」を目指しましょう!

裏面に、昨年度講座に参加した方の「インターバル速歩」の効果の一部を紹介しています!

☆講座に参加した方の変化☆

昨年度参加者（60代 女性） 半年間インターバル速歩を実践した結果です。



やって実感!この効果!!

他にも、
「脚の調子がいい」
「体が軽く感じる。体調がいい」
「運動後の回復が早くなった」
などの感想をいただいています。

インターバル速歩 体験講習会のご案内

(上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業)

<日時>

7月13日(木) 午後1時30分~3時30分(受付 1時15分~)

7月26日(水) 午前9時30分~11時30分(受付 9時15分~)

<場所> ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階 多目的ホール

<内容> 正しい歩き方の講習(ストレッチ、靴の履き方、姿勢)
インターバル速歩の体験

<対象> 上田市民 <定員> ・ とともに先着20名 <参加費> 無料

<持ち物> 室内用運動靴と外用運動靴、飲み物、帽子、タオル

運動のできる服装でお越しください。

<申し込み> 6月23日(金)~7月6日(木)までに 下記へお電話ください。

申し込み・問い合わせ: 上田市健康推進課 電話: 28-7123