

継続は力なり

健康や体力を維持するために自宅で取り組んでいる運動はありますか？無理をして体の負担になったり、張り切り過ぎて三日坊主で終わったり・・・そんな経験が今までにありますか？運動は継続出来てこそ真の力となります。今回は運動を選ぶポイントを紹介していきたいと思います！

①負荷は軽めに設定する

負荷の強い運動は身体の負担となり、そのうち億劫に感じるでしょう。瞬発力よりも持久力をつけるように心掛けていきましょう。

②運動は簡単なものを選ぶ

運動が複雑でややこしいものは、覚えづらだけでなく間違いやすいので効果が薄れてしまいます。日常の体の動きに近い簡単な運動の方がコツもつかみやすく実際場面にも役立ちます。

③種類を増やし過ぎない

たくさんの運動に取り組んで効果を欲張りしたいものですが、どっちつかずという欠点にもなります。継続させるためには運動の種類を絞りましょう。

