

# おすすめメニュー

お勧めメニューは  
本人が「これからしたい」と思う運動の中から  
運動処方に合致しているものを表示

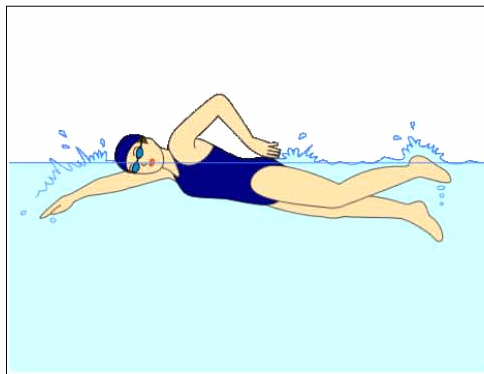
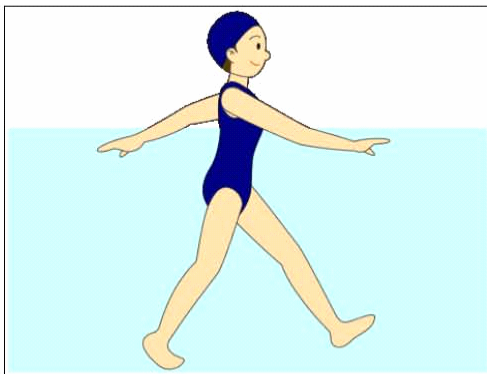
## ●メインエクササイズ①

「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

＜運動の強さ＞	目標心拍数	100 拍/分
	有効な心拍数の範囲	80 拍 ~ 150 拍
	適正な負荷値 (W)	78 ワット

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

＜運動の種目＞ ウォーキング、ジョギング、エアロビックダンス、自転車運動、水中ウォーキング、アクアビクス、水泳



### ＜運動時間と頻度＞

あなたは、健康づくりのための運動を実践しています。「継続は力なり」運動の効果を実感するためには、もうしばらくの継続が必要です。この調子で行きましょう。もし週あたり 180分の実践が可能ならば、より効果的な方法といえるでしょう。