

〇〇様の運動プログラムのテーマは『脂肪燃焼しやすい体にし、腹部を鎧にするための運動』です。

やって頂く内容は

早めに歩く10000歩(無理に時間を取る必要はありませんが、日常生活の中で出来るだけ歩くように意識をしましょう。)

筋力アップのための運動

体をいたわるストレッチ

の3種類です。

毎日継続することが効果的ですが、無理のないように実行してください。

正しい歩き方 (は効率よくエネルギーを消費するポイントです)

