

噂の検証④ 自転車エルゴとウォーキングマシンの効果は同じ

今回は利用されている方から最も質問が多かったテーマを取り上げました。今後も沢山の質問をお待ちしています☆

○ 気になる 違い



動かす部位

下半身中心 vs 全身

主に使う筋肉

太もも vs 太もも・尻・すね
ふくらはぎで分散

膝への負担

小さい vs 体重がかかる分
大きい

安全性

転倒しない vs 転倒リスクあり
緊急停止困難

運動中の
血圧測定

可能 vs 難しい

日常生活に
取り入れる

自転車に乗って
いない方は無理 vs 全員可能

○ 気になる 効果



生活習慣病
予防・改善

◎ = ◎

体力向上

◎ = ◎

エネルギー
消費量

○ < ◎
約10% ↑

👉 ウォーキングマシンの方が多くの筋肉を使うため、身体に対する負担度が同じ場合、エネルギー消費量は約10%多くなるようです

結論として、身体状況に合わせた種目の選択が重要ということになります。

ただし、生活習慣病を予防・改善する意味では効果に差はありませんので、様々な筋肉・組織を刺激するという点では、両種目とも取り組むことをお勧めします。

今月の三分体操

～ヨガ風ストレッチ体操② 腰まわり～



- 息を止めない
- 反動をつけず15～30秒程度行う
- 痛みがある時は行わない

7月号に続き、身体がすっきりするヨガ風ストレッチ体操を紹介します。
今月は、腰まわりの筋肉を伸ばすポーズ（体操）を紹介します。

指導員 S.W

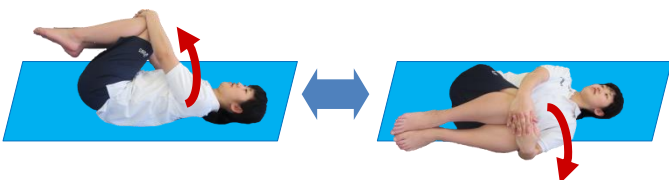
赤ちゃんのポーズ

- ①仰向けになり両膝を抱え
息を吐きながら
両膝を胸に近づける



ゆっくり深呼吸を5回程度繰り返す

- ②体を左右へ緩やかに5回程度揺らす



三角のポーズ

- ①足を肩幅より大きく開く
右足は正面に、左足は
90度外側(真横)に向ける
(左右のかかとは
一直線になるようにする)



- ②息を吐きながら上体を右に倒す
左手は右足の持てる場所を持つ
右手は上に伸ばす

ゆっくり深呼吸を5回程度繰り返す



足を変えて反対側も行う