

メタボを解消しようとしたウォーキングも梅雨に入り、雨降りの日は外出を控えてしまいがちです。

雨の日でも、残業で夜遅くても、メタボ解消に簡単に短時間で効率よくできる「**階段エクササイズ**」をご紹介します。

やり方は、家やマンション、会社の階段など、**10段だけ利用して昇り降りを繰り返す**ですが、最初は自分なりのペースで10分間を1セットとして始めてみましょう。

10分で約40往復が約1,000歩となります。階段昇りのエネルギー消費量は、通常歩行の約2.7倍とされています。**階段の昇り降り**では、**普通歩行の約2倍のエネルギー消費量**として、10分で20分の歩行と同等のエネルギー消費量になり、15分の実施なら30分の散歩、15分を2セットなら60分の散歩をしたこととなります。



雨の日でも、身近な階段で無理の無い範囲から始めましょう。