全身を使った有酸素運動を日常生活のなかで習慣化するのはとても難しいのですね。そんな中でもウォーキングだけは可能。だだし普通のウォーキングではほとんど効果がありません。

有酸素運動がもっとも効果的になるのは、最大心拍数の60～70%のとき。それ以下の心拍数では運動効果が少なく疲れるだけです。

最大心拍数は220マイナス年齢なので、30歳の人であれば220マイナス30で190拍になります。効果的な有酸素運動はだいたい110～130拍になりますが、普通に歩いているときの心拍数は100拍前後。これではあまり運動効果を期待することはできません。

効果的な有酸素運動のためには筋肉にしっかり刺激を加え、心拍数を目標心拍数まで上げなければなりません。こうして初めてエネルギーを代謝するミトコンドリアが活動して、脂肪を燃やすようになるのです。

心拍数が200拍にもなる小鳥やネズミなどの小動物は短命なのに対して、心拍数の少ないツルやゾウの寿命は長くなっています。

人間の場合、運動不足の人は心拍数が比較的多く、米国には歩くスピードの遅い人ほど短命であるという学術的データがあります。ほとんどのアスリートは心拍数が少なく、マラソンの高橋尚子選手などは1分間に35拍前後といわれています。

一般の人の平均が70拍なので、高橋選手は2倍の心肺機能を持っていることになります。

少ない回数で酸素が供給できると、心臓の負担が軽くなります。

それだけ健康にいいであろうということは、誰にでも理解できることですね。

心肺機能の高い身体でエクササイズをすると、細胞の発電所であるミトコンドリアが増えるため、効果的に脂肪を燃焼することができます。しかも、増加したミトコンドリアは身体を動かさないときにも効果的に代謝を上げてくれるのです。

代謝が上がるとダイエット効果は向上しますが、メリットはそれだけではありません。女性にとって深刻な問題である骨粗鬆症の予防にもなるのです！

骨の組織は骨芽細胞というものでつくられ、破骨細胞で古い細胞が壊されます。このような新陳代謝が繰り返されることによって、およそ2年間ですべての骨が入れ替わります。ところが、骨芽細胞が破骨細胞の活動を下回ると骨の生産が追いつかないため、骨粗鬆症になります。骨芽細胞の活動低下を防ぐには、骨に対して縦方向への刺激が有効なのです。

太っている人は骨密度が高いといわれていますが、摂取している栄養の問題だけでなく、重力(体重)によって筋肉や骨に「縦」の刺激が与えられるため、骨の密度を高めているのです。

できるだけ上体を垂直にして大きく一歩前に踏むこむ、足の裏から着地、お尻の筋肉・ふともも裏の筋肉・腰の筋肉・ふくらはぎの筋肉、これらを全て使った健康ウォーキングになります。

正しい健康ウォーキングは肩こり・腰痛も防ぎます。



