

# ☆ラウンドフィットネスの効果☆



有酸素運動効果…体脂肪の減少、心肺機能の改善＝生活習慣病予防

筋力運動効果……筋力向上、筋肉量の増加、体型の改善、基礎代謝量の増加＝体脂肪がつきにくい

ステップ台上で足踏みやステップとマシントレーニングを30秒ずつ交互に時計回りに約30分行うスーパーサーキットトレーニングです。

有酸素運動と筋力運動のそれぞれの効果と、交互に行うことで相乗効果が得られます。

あくまで目安ですがカロリー消費は緩めに行うと約150kcal、激しく行くと500kcal程となりますが、無理のない範囲で行いましょう。

音楽に合わせて足踏みすると、30分で約1,800歩となります。