

自転車で簡単



LET'S START FITNESS CYCLING



福井市 自転車利用推進課



LET'S START FITNESS



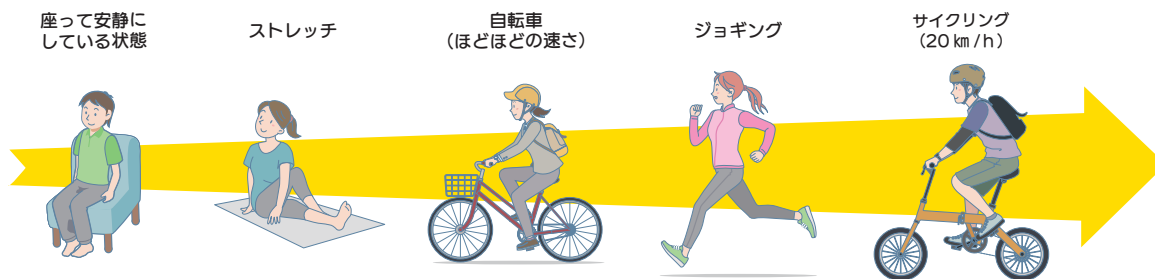
はじめよう、自転車で気軽にフィットネス。

「運動不足を解消したいけど、時間がない」「気軽に運動したい」そんな方におすすめしたいのが“自転車”です。自転車は通勤・通学、買い物、近所の移動などちょっとした時間に気軽に取り入れられます。また、ガソリン代やジム代がかからず、CO2 も出ないのでお財布にも地球にも優しくとてもおススメです。

ダイエットにもなる!? 自転車の運動効果

脂肪燃焼効果

ペダルを漕ぐと全身の筋肉を使うため、運動量が多くなります。そのため「1日15分1ヶ月程度」継続して自転車を利用すると、内臓脂肪を1%から2%削減できるとされています。(20km/h程度の速度で走行した場合)



参考：「健康づくりのための身体活動基準 2013」

消費できるカロリーは？

■ 体重 50 kg の人の場合 ■

ゆっくり (平均時速 8.9 km) ... 184 キロカロリー / 60 分

普通 (平均時速 15.1 km) ... 305 キロカロリー / 60 分

速く (平均時速 22.5 km) ... 525 キロカロリー / 60 分



電動アシスト付き自転車でも効果はあるの…？

■ 体重 50 kg の人が電動自転車を漕いだ場合の消費カロリー ■

158 キロカロリー / 60 分 (15 km/h 程度の速度で走行した場合)

電動自転車は普通の自転車と比べ、こぐ負荷が少ないため、運動習慣がない人でも運動器や呼吸器への負担が緩やかです。坂道であってもマイペースに走り続けられ、これからダイエットを始めたという方にピッタリです。

おすすめサイクリングコース

足羽川の自然あふれる景色を眺めながらサイクリングを楽しむことができるおすすめコースです。



楽しく健康に



安全第一！ルールを守って楽しく無理せず
少しずつ始めよう。
持病のある方は、医師と相談してから。