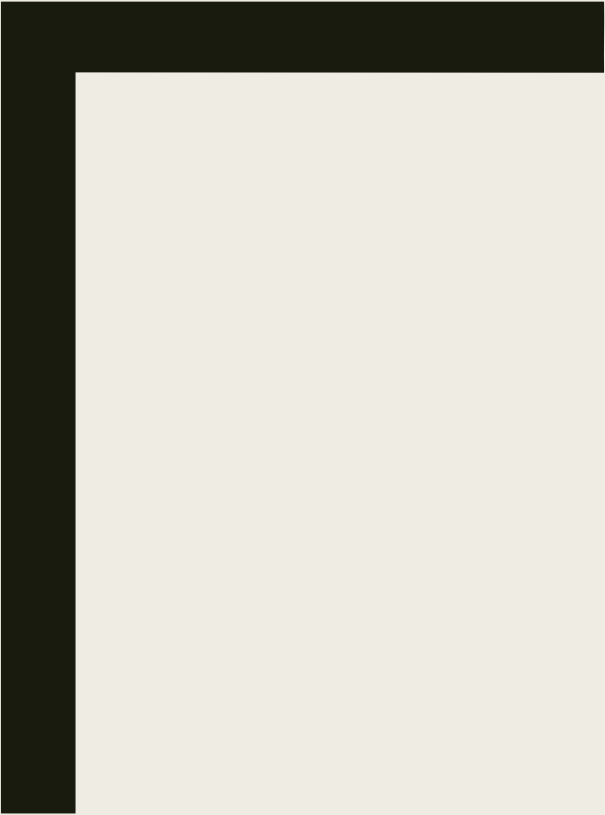




健康経営

長岡 愛斗



目標
毎日20分間
エアロバイ
クを漕ぐ



エアロバイクを日課にした理由

① 1年で5kg体重が増加した

② 天候に関係なくできる

③ 運動習慣を身につけたかった

④ 動画を見ながら無理なくできる

継続した結果

①気分転換・
ストレス解消

②運動習慣が
身についた

③疲れにくく
なった

今後の予定

- ・ 体重が減ることはなかったが増えることはなくなった

→漕ぐ時間を増やす、ギアを上げて強度を増す

- ・ 無理なく続けれるように継続していく