健康宣言進捗について

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

①1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

今後について

- 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