

- Feature Guide -

# Tarzan®

2024年6月13日(木)発売

MOOK

■  
特集

『Tarzan』特別編集

「ウォーキング」1日8000歩、  
自体重「週2回」でカラダが変わる！

## 歩く&筋トレ

## こそ、最強の健康メソッド

突然ですが「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」、ご存知ですか？  
厚生労働省が策定した、国民の健康や体力の増進を目的としたガイドです。

10年ぶりに改定され、その内容が話題になりました。

18歳から64歳の成人に推奨されている「身体活動」と「運動」は10年前と同じ。

\*身体活動 歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上（1日約8000歩）

\*運動 息が弾み汗をかく程度の身体活動を週60分以上

これに加えられたのが、

\*座位行動 座り時間が長くなりすぎないように注意し、できるだけ頻繁に中断する

\*筋トレを週2日以上

そう、筋トレが追加されたんです！

そこで今回のムックでは、「歩く」と「筋トレ」の基本をご紹介します。

毎日何気なく歩くより、正しい歩き方を身につけてキビキビと。

時には景色を楽しみながらのハイキングもアリ。

初心者でもできる自体重筋トレで健康になるだけでなく、

続けるうちにカッコいい脱げるカラダに。

ほら、なんだか良いことづくめじゃないですか？

歩く&筋トレを自分流に組み合わせて、ワンランク上の元気を手に入れましょう！