

図1

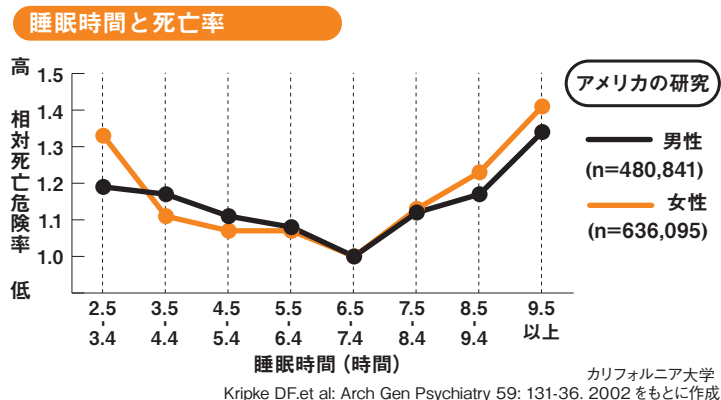


図2

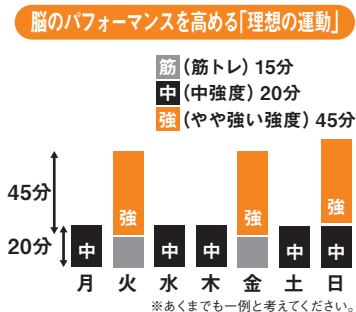


図3

私が実践する運動スケジュール

月	17:00 ～ 加圧トレーニング (ハードな筋トレ) 30 分 ＋ウォーキング 30 分 (途中30秒の全力疾走を数回はさむ)
火	特になし
水	朝散歩 15 分
木	19:00 ～ 古武術 2 時間
金	15:30 ～ ボクササイズ 45 分 ＋ウォーキング 15 分 (途中30秒の全力疾走を数回はさむ)
土	特になし
日	朝散歩 15 分

※これに加えて、外出時の速歩き、階段利用