

No. 42 沼木・横輪川と米山新田コース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月11日は健康の日



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.0 km

時間: 約 60 分

歩数: 約 6500~7000 歩

標高差: ルート後半に上りあり

血中乳酸値: 1.7→1.2mmol/L (有酸素運動)

心拍数(平均値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)


心拍数(最大値): 約 115 拍/分 (最大心拍数の約 60%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.8 kcal

自覚的運動強度: ややきつい

特徴: 川沿いの堤防を 1km 強、後半はやや上り下りあり

例えば、体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 228 kcal

 **約 1.4 個** が消費されたこととなります: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal