

A：初心者スタートアップ°運動メニュー

【こんな方におすすめ！】

・運動習慣がなく、今からトレーニングを開始する方に！



1、ストレッチ（準備運動） 各種 10～20秒キープ

※運動前のストレッチは怪我予防や動きやすさにつながります！

2、ウォーミングアップ 15分～20分

・ウォーキングまたは早歩き《トレッドミル使用》

・エアロバイクをお勧めします。

(特に腰痛をお持ちの方は背もたれ付のエアロバイクで負担を軽減できます)

3、筋力トレーニングマシン 10回×1～2セット(まずは1セットだけでもOK)

※重さは1セットが無理なく出来る程度で設定しましょう！

▼マシントレーニングの順番は前後しても構いません。

- ⑮ レッグプレス (太もも)(お尻)
- ⑱ チェストプレス (胸)
- ⑳ ラットプルダウン(背中)
- ⑯ レッグエクステンション (太もも前)
- ⑯ レッグカール (太もも裏)
- ⑲ ショルダープレス (肩)
- ⑰ アブドミナルクランチ (腹筋)

A



付
け
し
て
く
る
番
号
と
一
致
し
て
く
ま
い
り
(記載の番号は、実際にマシンに貼り)

4、クールダウン 10分～15分

・トレッドミルまたはエアロバイク等

5、ストレッチ（整理運動） 各種 20～30秒キープ

※運動後のストレッチ等は疲労軽減の為にも入念に行いましょう！

★皆様の目的に合わせた参考トレーニングメニューです。詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください★

ウイングまつばせ トレーニング室