

B：ダイエット運動メニュー

【こんな方におススメ！】

・シェイプアップやダイエットを目的とする方に！



B

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 10分～15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 15回×2～3セット (まずは1セットだけでもOK)

※重さは1セットがやや軽めに感じ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。

- 付けた順番は、実際にマシンに貼り
(記載の番号は、)
- ⑮ レッグプレス (太もも)(お尻) 応用編：ダンベルワイドスクワット (内もも)
 - ⑱ チェストプレス (胸)
 - ⑲ レッグエクステンション (太もも表)
 - ⑲ レッグカール (太もも裏)
 - ⑳ ラットプルダウン (背中)
 - ⑫ バックエクステンション (お尻・太もも裏・背中)
 - ⑰ アブドミナルクランチ (腹筋)

4、有酸素運動（脂肪燃焼効果） 20分～30分

- ・トレッドミルまたはエアロバイク等

※10分細切れの有酸素運動で合計30分以上でも効果がでます！

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