

C：筋力アップ運動メニュー その①上半身

【こんな方におススメ！】

・上半身筋力アップを目的とする方に！

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 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 7回～10回×2セット（セット間休憩30秒～1分）

※重さは1セットがややきつく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。

- ⑮ チェストプレス（胸）
- ⑳ ラットプルダウン（背中）
- ⑫ バックエクステンション（腰）（お尻）
- ⑲ ショルダープレス（肩）
- ⑰ アブドミナルクランチ（腹筋）



4、マットトレーニング 20秒～30秒×2セット（セット間休憩1分）

- ・プランク（腹筋） ・サイドプランク（横腹）
- ・プッシュアップ（胸）（腕） ・ダンベルフライ（胸） ・タオルラットプルダウン（背中）
- ・ダンベルサイドレイズ（肩） ・ダンベルハンマーカール（上腕）

5、クールダウン 5～10分 ・トレッドミルまたはエアロバイク

6、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

（記載の番号は、実際にマシンに貼り付けている番号と一致していません）