

D：生活習慣病改善運動メニュー

【こんな方におすすめ！】

・**血圧が高めの方、血糖値が高めの方、糖尿病治療中の方に！**

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10回+有酸素運動10分)×1～2セット

※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。

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

+有酸素運動 10分 (トレッドミル又はエアロバイク)

4、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！

付
け
つ
け
る
番
号
と
一
致
し
て
お
い
た
番
号
を
マ
シ
ン
に
貼
り
付
け
て
お
い
た
番
号
を
マ
シ
ン
に
貼
り



D

★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