

# ① スタートアッププログラム

## プログラムのポイント（1回目～5回目）

- ◆ 筋力マシンを実施後、有酸素マシンを実施することで効率的に**体脂肪**が燃焼します
- ◆ **筋肉量**を増やし、**基礎代謝**をあげることで、痩せやすい体質を造ります
- ◆ 身体活動の活発化させ、**栄養摂取過多**を改善し、**内臓脂肪**蓄積を改善します

### ウォーミングアップ

220-(年齢)=最大心拍数

心拍数目安：60%

⑰

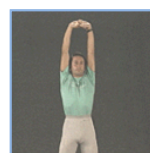
バイク(背もたれ有) 10分



### ストレッチ

身体が温まった状態で痛みのない範囲で

ゆっくりと伸ばしましょう



### ⑤ チェストプレス(胸・肩前部) <姿勢維持筋を強化>



日常生活で使う場面の少ない筋肉の為、使うことにより大きな呼吸がしやすくなりリラックス効果あり。また身体を支える役割にもなる。

### ⑥ ラットプルダウン(背中)



肩甲骨周りには蓄積した脂肪を分解しエネルギーに変えてくれる細胞があるため脂肪が燃焼されやすくなる。<体脂肪が多い方にお勧め>

### ⑪ レッグエクステンション(太もも前部)



運動機能効果が高く、立ち上がる・歩く・走るなどの動作に大きな効果あり。カロリー消費や代謝アップの期待もできる。

### ⑫ レッグカール(太もも後部)



鍛えることにより、脚を後ろに振り出す力が強くなる。その為、ウォーキングやランニング効果の向上につながる。

### ⑦ アブドミナルクランチ(お腹)



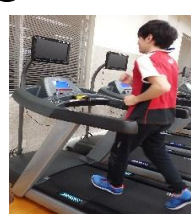
インナーマッスルを鍛えることで正しい姿勢の維持や腰痛改善、代謝アップにつながる。また、便秘の方にも効果あり。

### ⑧ バックエクステンション(腰)



姿勢維持筋を発達させ運動時のパフォーマンスを向上させる。<体脂肪が多い方にお勧め>

### ⑭ ウォーキング(全身持久力運動) 15分



心拍数目安:60%~70%  
自覚的運動強度:やや楽~ややきつい  
正しいフォームを身につけることで生活習慣病の予防につながる。

### <<理想的なウォーキングフォーム>>

- 肩の力を抜いてリラックス
- 目線はまっすぐ15m先を
- 腰の回転で歩幅を広げる
- 肘は軽く曲げ、足の動きを促すように振る
- 着地はしっかりかかとから
- 膝を伸ばして大きく前へ

疲労回復効果を高めるとともに怪我の防止の為、運動終了時にストレッチを行いましょう！