

②スタートアッププログラム

プログラムのポイント（6回目～10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



④ ペクトラルフライ(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。

④ リアデルトフライ(肩後部)



前側だけではバランスが悪くなります。肩の後ろ側の筋肉も鍛え、後姿が残念な人にならないように使ってあげましょう。

⑩ レッグプレス(太もも前・後ろ)



脚の筋肉量は全身の約1/4を占める。脚を鍛えることで全体の筋量の向上につながる。

<筋肉レベル低下の方にお勧め>

① ロータリートルソー(わき腹)



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。

⑨ ロータリーヒップ(太もも内側)



綺麗にヒップアップするにはお尻だけでは足りません。太ももの内側も鍛え理想に近いヒップを手に入れましょう。

⑨ ロータリーヒップ(太もも外側)



綺麗にヒップアップするにはお尻だけでは足りません。太ももの外側も鍛え理想に近いヒップを手に入れましょう。

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。

⑯ エリプティカル(全身持久力運動) 10分



心拍数目安:60%~70%
自覚的運動強度:やや楽~ややきつい
前・後の筋バランスを整えることで姿勢改善にもつながる。

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！