

③ スタートアッププログラム

プログラムのポイント（11回目～15回目） ※15回目でINBODY測定を行いましょう

- ◆ 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

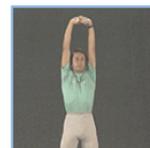
220-(年齢)=最大心拍数
心拍数目安：60%

⑰
バイク(背もたれ無) 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



② チンアシスト(腕・背中)

<姿勢維持筋を強化>



肩甲骨周りを鍛えることで
姿勢維持筋を強化させ、運動時の
パフォーマンスを向上させる。
<猫背の方にお勧めです>

② ディップアシスト(腕裏・背中)



多くの筋肉を同時に動かす事で、筋肉の
連携を強化し、男性はたくましい上半身へ
女性は二の腕の引き締めにも効果的です
<肩こりの方にもお勧めです>

⑨ ハイパーエクステンション(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です>

⑬ アブドミナルボード(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。

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。

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。

⑮ クライムミル(全身持久力運動) 5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。

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！