

A-1・健康ダイエットプログラム

プログラムのポイント

- ◆ 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



①ウォーミングアップ

心拍数目安 : 60%
自覚的運動強度目安 : 12

バイク 10分



②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



③健康ダイエットエクササイズ

運動強度の目安

- ◆ 運動初心者 : 20回反復できる重量を10~15回 1~2セット
 - ◆ 少し慣れた方 : 15回反復できる重量を10~12回 2~3セット
- 反動は付けずにゆっくりと行う事がポイントです。

⑤チェストプレス

(大胸筋)

大筋群の代表の1つ
胸や腕を使う



<筋肉レベル低下の方にお勧め>

⑩レッグプレス

(大腿四頭筋)

下肢の筋肉量は全身の
約1/4を占める
下肢を鍛える事で
全体の筋量が向上しやすい



<筋肉レベル低下の方にお勧め>

⑥ラットプルダウン

(広背筋)

大筋群の代表の1つ。
褐色脂肪細胞の活性化



<体脂肪が多い方にお勧め>

⑦アブドミナル

(腹直筋)

腹圧をあげることで
正しい姿勢の維持=代謝UP
便秘の改善に役立つ



<腰痛・便秘の方にお勧め>

⑧バックエクステンション

(脊柱起立筋)

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ジョグ歩く

(全身持久力運動)

心拍数目安: 60~70%
20分~30分



<脂肪を燃焼させる運動>

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！