

# 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！