

A-2・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。

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＞

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＞

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＞

⑦アブドミナル

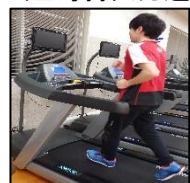
(腹直筋)



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＞

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＞

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！