

# C・細胞代謝改善プログラム

## プログラムのポイント

- ◆ 細胞を活性化させる、有酸素運動を多く実施します
- ◆ 全身の大小筋群を多数使い、身体の隅々まで酸素を行き渡らせコリを解消し、酸素を運搬するミトコンドリアが活発に働くように改善します
- ◆ ストレッチの際は、鼻呼吸を意識しましょう。



### ①ウォーミングアップ

#### ⑩エリプティカル

心拍数目安 : 60%  
(5~10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細胞代謝改善エクササイズ

軽めの負荷でゆっくり15回~20回を目安に

マシンとマシンの間にはなるべくあけずに素早く移動し、2~3周繰り返します。

#### 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  
下肢を鍛えると事で  
代謝が向上しやすい。



#### ⑥ラットプルダウン

(広背筋)

※肩が痛い方は別途

猫背など姿勢を改善し、  
正しい姿勢を保つ事で  
常に赤筋を刺激すること  
ができる。



#### ⑧バックエクステンション

(脊柱起立筋)

脊柱起立筋は  
最も赤筋が多い筋肉



#### ⑦アブドミナル

(腹直筋)

赤筋は身体の内部に多く、  
姿勢を維持するため骨を  
支える働きがある。  
姿勢維持の為には腹筋の  
関与が不可欠である。



#### ⑭ウォーキング

(全身持久力運動)

20分



血行を促進させる  
心拍数目安: 60%  
ゆっくり呼吸を意識し  
肩の力を抜いて心地よ  
いと思うペースで歩く

☆筋膜リリース☆

ストレッチポールやタイガータールを使い、運動して  
使った筋肉をほぐし、血行を良くしていきます。

