

ダイエットメニュー

～有酸素運動＋筋力トレーニングで太りにくい体質を作り理想のボディを手に入れよう！～

体型に変化が現れるまで、3ヶ月はかかると心得よう！

トレーニング頻度は週2～3回が効果的です。
1日ないし2日おきに設定し、回復する時間を設けて行いましょう。

1、ウォーミングアップ（5分程度）

エアロバイクやウォーキング等（軽く汗ばむ程度に体を温める。）



2、ストレッチ（5分程度）



3、筋力トレーニング

チェストプレス（胸部）

プルダウン（上背筋）

シーテッドレッグカール（脚部）

レッグエクステンション（脚部）

トーンローテーション（腹部）

アブドミナルボード（腹部）

バックエクステンション（背部）

- ・少しキツイなと思える負荷で10回～15回を3セット
- ・同じ部位が続かないように組み込んでください。



4、有酸素運動（体脂肪燃焼には20分以上がより効果的）

エアロバイク、トレッドミル、クライムマックス



5、クールダウン・ストレッチ（5分程度）

バランスボールなど

中高年向きトレーニングメニュー

～筋力の低下を防ぎ、健康的な体を維持しよう！～

はじめに体調チェック！（血圧、心拍数、体重、体脂肪）

普段より血圧が高いなあと感じたら、無理せずトレーニングは控えましょう。

トレーニング頻度は週2～3回が効果的です。
1日ないし2日おきに設定し、回復する時間を設けて行いましょう。

1、ウォーミングアップ（5分程度）

エアロバイクやウォーキング等（軽く汗ばむ程度に体を温める。）



2、ストレッチ（5分程度）



3、筋力トレーニング

チェストプレス（胸 部）

プルダウン（上背筋）

シーテッドレッグカール（脚 部）

レッグエクステンション（脚 部）

トーンローテーション（腹 部）

アブドミナルボード（腹 部）

バックエクステンション（背 部）

- ・少しキツイなと思える負荷で
10回～15回を2セット
- ・同じ部位が続かないように組み込んでください。



4、有酸素運動（15分～）

エアロバイク、トレッドミル、クライムマックス



5、クールダウン・ストレッチ（5分程度）

筋力アップのトレーニング

～これであなたもパーフェクトボディ～

鍛えている筋肉を意識することで効果アップ！！

トレーニング頻度は週2～3回が効果的です。
1日ないし2日おきに設定し、回復する時間を設けて行いましょう。

1、ウォーミングアップ（5分程度）

エアロバイクやウォーキング等（軽く汗ばむ程度に体を温める。）



2、ストレッチ（5分程度）



3、筋力トレーニング

ベンチプレス（胸 部）

ベントオーバーローイング

または

ハイクリーン（背部・全身

スクワット（脚 部）

アブドミナルボード（腹 部）

アームカール（腕）

- ・ 8回～10回を3～5セット
- ・ 同じ部位が続かないように組み込んでください。



4、有酸素運動（15分～）

エアロバイク、トレッドミル、クライムマックス



5、クールダウン・ストレッチ（5分程度）