

シェイプアップ週2回女性

効果：週2回、しっかり取り組める方におすすめ。全身くまなく仕上げましょう！

目標週2回 | [所要時間] 60分

[エネルギー消費量] 280kcal

ご飯一杯 150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



チェストプレス

回数:15

セット:2サイクル

効果
バストアップ



ラットマシン

回数:15

セット:2サイクル

効果
背中引き締め

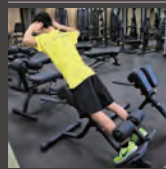


アブドミナルクランチ

回数:15

セット:2サイクル

効果
おなか引き締め



ローワーバックベンチ

回数:15

セット:2サイクル

効果
腰、おしり引き締め



ロータリートーン

回数:15

セット:2サイクル

効果
わき腹引き締め



フレンチプレス

回数:15

セット:2サイクル

効果
二の腕引き締め

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

長めに行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがおすすめです。
飽きてしまうならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~40分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 筋力アップはしているが体重が変わらない。
本当に運動でやせる事はできるの？

A 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですよ。

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちても筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですよ。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づき難いものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しずつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。

Q 都合でトレーニング日が2日連続になる場合は
どのようにすればよいか？

A トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語りながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。

A 簡単栄養アドバイス

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取（食事で摂り入れるカロリー）と消費（運動や基礎代謝として消費されるカロリー）のバランスです。体脂肪 1kg は約 7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪 1kg を減らす期間が計算できます。但し、月に最高に落ちても 3kg まで。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて 500kcal を超えないようにしてください。ご自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが注目されています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの 50% 程度は糖質でとるようにしましょう。
