

How to マシントレーニング

健康づくりの第一歩

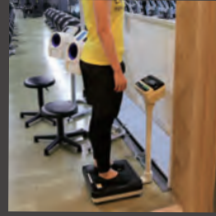
Step1 はじめは体調チェック ———— 運動前に今日の体調チェック

血圧



血圧は体調のパロメーター。運動前に測定し、ご自身の体調を管理。

体重



運動前に測定して体調のチェックや運動効果の確認。

ストレッチ



運動の前後にはストレッチ。呼吸は止めずに行いましょう。

Step2 有酸素運動 ———— めざせスリムボディ/体力に合わせて選びましょう。脂肪燃焼、心肺機能の向上に効果的です。

エアロバイク



1 スタート表示のパネルに触れて運動スタート。



2 負荷レベルを調節。



3 15分程度運動を続ける。終了の際はクールダウンパネルを押し呼吸を整えてから終了。

クロストレーナー



1 スタート表示のパネルに触れて運動スタート。



2 負荷レベルを調節。



3 15分程度運動を続ける。終了の際はクールダウンパネルを押し呼吸を整えてから終了。

ランニングマシン



1 スタート表示のパネルに触れて運動スタート。



2 負荷レベルを調節。



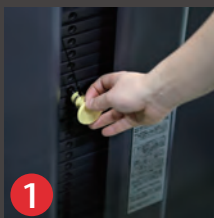
3 15分程度運動を続ける。終了の際はクールダウンパネルを押し呼吸を整えてから終了。

? あなたの疑問にお答えします！裏面をご覧ください。

Step3 ウェイトマシン

回数の目安は15回/コツさえ覚えればとっても簡単!まずは基本のマシンから。

レッグプレス



1 重さを設定。



2 シートの位置を調整。

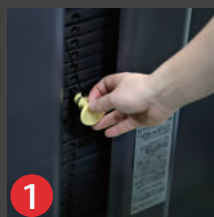


3 間隔を握りこぶし二つ分ぐらいにして両足をセット。ゆっくり膝を伸ばす。



4 足、お尻を意識。膝が伸びきらないように注意する。

チェストプレス



1 重さを設定。



2 シートの高さを調整。

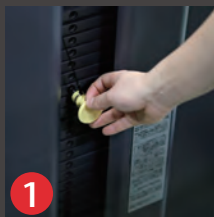


3 手首をまっすぐにグリップを握る。



4 胸を意識。肘が伸びきらないように注意する。

ヴァーティカルトラクション



1 重りを設定。



2 シートの高さを調整。

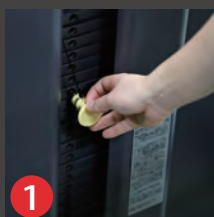


3 立ちながら、バーを握りシートに座る。ゆっくり前へ押し出す。

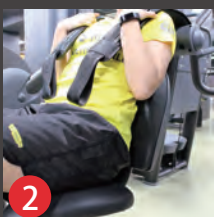


4 背中を意識。背中を寄せるように動かしていく。

アブドミナルクランチ



1 重さを設定。



2 腰を背もたれにしっかり密着させる。

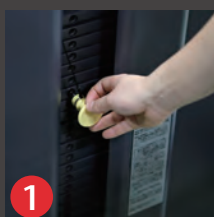


3 両手で肩パッドを握りゆっくり上体を倒す。



4 おなかを意識。おへそを覗き込むように動かす。

ローワーバック



1 重さを設定。



2 背パットの位置を調節。



3 サイドレバーの位置を調節。



4 腰を意識。胸を張り、姿勢を正して上体をゆっくり反られる。