

# お気軽ウエルネス(忙しい方へ)

効果：短い時間で筋力アップと心肺機能の向上を図り、健康維持に取り組まれる方におすすめです。

目標週 1回 | [所要時間] 45分



[エネルギー消費量] 150kcal

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 筋力トレーニング [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。



### レッグプレス

回数:10  
セット:1サイクル

効果  
太もも、おしりを引き締め強化する



### レッグエクステンション

回数:10  
セット:1サイクル

効果  
太ももの前側を引き締め膝を強化する



### チェストプレス

回数:10  
セット:1サイクル

効果  
胸と二の腕後側を引き締め強化する



### アブドミナルクランチ

回数:10  
セット:1サイクル

効果  
おなかを引き締め腰痛を予防する



### ローワーバックベンチ

回数:10  
セット:1サイクル

効果  
背すじを引き締め腰痛を予防する

## 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。

週に1回のトレーニングは疲労が蓄積しやすいので、疲労回復に必ず有酸素運動を行いましょう。日常ではウォーキングなどを取り入れましょう。

時間の目安 10~15分

強度の目安 最高心拍数の50%~60%

※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** 有酸素運動は 20 分以上行なわないと効果がないのでは？

**A** 短時間の有酸素運動でも脂肪は燃焼します。

この話の発端は、古い実験で糖質と脂質の消費比率が運動開始後 20 分で切り替わり、以後は脂質への依存度が高かったという結果が元になっています。

しかし脂肪の燃焼は、1 日の摂取（食べたカロリー）に対し、消費（基礎代謝や運動代謝など）でどれだけマイナスを出せるかなのです。ですから、長い継続時間にこだわらず、短時間でもマメにカラダを動かす事を習慣化しましょう。

---

**Q** 運動中の呼吸法はどのように行えばよいのか？

**A** 安全のため運動中は自然な呼吸法を心掛けましょう。

基本的には、重りを持ち上げる（筋肉を縮めながらチカラを出す）時に息を吐き、戻す（筋肉を伸ばしながらチカラを出す）時に息を吸います。

目的は血圧の上昇を防ぐ事なので、考えすぎて息が止まってしまうようならば意味がありません。そんな時は普段と同じ、自然な呼吸を心掛けて下さい。

逆にどうしても止まってしまうような場合は負荷が高すぎるのかも知れません。少し軽くしてみましょう。

---

**A** 簡単栄養アドバイス

食事はバランスが大切なのはご存知かと思いますが、もう一つ忘れてはいけないのはタイミングです。特に筋肉作りでは、運動直後や就寝前のたんぱく質（アミノ酸）の摂取がポイントです。ですから、お相撲さんの「激しい稽古の後にちゃんこを食べて昼寝する」というのは科学的に理に適っているのです。但し、食べすぎれば肥満になりますのでご注意下さい。

---