

カロリーコントロール 300kcal

効果：300kcal を消費する。中程度のきつさ。

目標週 2 回

[所要時間] 70 分



[エネルギー消費量]

300kcal

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



レッグプレス

回数：15

セット：2サイクル

効果
太ももの引き締め



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

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。

長い時間行っても安心な着地衝撃の少ないバイクやクロストレーナーがおすすめです。

時間の目安 20～40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



リカレントバイク



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 カロリーって何？

A 14.5℃の水1グラムを1℃上げるのに必要な熱量。

脂肪 1kg を燃やすには、
7,200 キロカロリーを消費しなければなりません。

Q 基礎代謝ってどう求めるの？

A 基礎代謝の求め方

男性 = $17.3(30 \text{ 歳以上}) (18.6 \times 30 \text{ 歳未満}) \times \text{体重} + 336$
女性 = $16.8(30 \text{ 歳以上}) (18.6 \times 30 \text{ 歳未満}) \times \text{体重} + 263$
エネルギー所要量 基礎代謝 $\times 1.5$ (超運動不足は 1.3)
脂肪は 1kg あたり 7200kcal

Q 標準体脂肪って何？

A 男性 15~20%(25% 以上は肥満)
女性 20~25%(30% 以上は肥満)

A この食べ物は〇〇kcal

缶ビール 350ml	約 130kcal	寿司一人前	約 500kcal
鮭おにぎり	約 120kcal	カツ丼	約 950kcal
チーズバーガー	約 330kcal	スパゲッティ	約 950kcal
