

# シェイプアップ 週1回集中(女性)

効果：週に1度の全身シェイプ。筋力トレーニングは、インターバル(休憩)なしのサーキット形式で行い、脂肪燃焼をアップさせます。

目標週2回 | [所要時間] 60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。



### 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



### アブドミナルクランチ

回数:15  
セット:2サイクル

効果  
おなかの引き締め



### 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



### ロータリートーン

回数:15  
セット:2サイクル

効果  
わき腹の引き締め



### 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



### フレンチプレス

回数:15  
セット:2サイクル

効果  
腕の裏側の引き締め



### レッグカール

回数:15  
セット:2サイクル

効果  
太もも内側の引き締め



### カーフレイズ

回数:15  
セット:2サイクル

効果  
ふくらはぎ(足首)の引き締め

## 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 週1回のトレーニングでも効果はでるの？

---

A 週1回からのエクササイズでも十分効果的です。

ある実験では、週2回、3ヶ月行ったトレーニング効果を100%とした時に、週3回で70%、週1回は35%の筋力増加が認められたそうです。効果を考えると週2回が理想的ですが、無理して続かないのであれば意味がありません。週1回でも定期的に行けば必ず効果は現れます。そのために、まずは曜日や時間帯、参加するレッスンなどを決めてあなたの生活に組み込む事が大切です。

---

Q 筋力トレーニングとエアロビクスではどちらが痩せられるの？

---

A バランス良く組み合わせて行うことが大切です。

運動そのものではエアロビクスの方が消費カロリーは稼げる事と思います。しかし、筋力トレーニングは筋肉が増える事で基礎代謝がアップし、自動車に例えるならエンジンの排気量を大きくする事と同じです。つまり、運動していない時間帯も燃料である体脂肪をより消費してくれるカラダに変化するのです。ですから、どちらか一方に偏らず組み合わせて行い、相乗効果で余分な脂肪をどんどん燃やしましょう。

---

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、月に最高に落ちてでも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。

---