

ウェルネスコース…週1集中

効果：週に一度の集中型健康増進プログラム。あせらずマイペースで取り組みましょう！

目標週1回 | [所要時間] 45分



[エネルギー消費量] 200kcal

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：15

セット：1~2サイクル

効果
太もも、おしりを引き締め強化する



レッグカール

回数：15

セット：1~2サイクル

効果
太ももの裏を引き締め強化する



レッグエクステンション

回数：15

セット：1~2サイクル

効果
太ももの表を引き締め強化する



チェストプレス

回数：15

セット：1~2サイクル

効果
腕や二の腕を引き締め強化する



ラットマシン

回数：15

セット：1~2サイクル

効果
背中や二の腕の表を引き締め強化する



ペクトラル

回数：15

セット：1~2サイクル

効果
胸を引き締め強化する



ショルダープレス

回数：15

セット：1~2サイクル

効果
肩を引き締め強化する



アブドミナルクランチ

回数：15

セット：1~2サイクル

効果
おなかを引き締め強化する



ローワーバックベンチ

回数：15

セット：1サイクル

効果
腰やおしりを強化し背すじを伸ばす

Step3 有酸素運動 心肺機能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。

ウォーキングや軽いジョギングがおすすめです。
速度の目安はおおよそ5~7km/h、じっくり汗をかきましょう。

時間の目安 15~30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 前回と同じ重さでトレーニングしているのに、今日は重たく感じる。

A 無理はせずに体調に合わせて行いましょう。

体調が悪い時や寝不足、仕事の疲れなどがあると、いつもより重たく感じる場合があります。身体はいつもベストの状態とは限りません。無理して行うことはケガにつながります。その日の体調に合わせて負荷を減少させて下さい。重さ的には物足りなくても、動かす事で十分に神経系のトレーニングになっています。その分、ゆっくり動かしてみましょう。

Q 週1回のトレーニングでも効果は出るの？

A 十分効果的です。

ある実験のデータでは、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。まずは曜日や時間帯、参加するレッスンなどを決めて生活に組み込む事が大切です。

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1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。したがって、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。
