

女性におすすめ 目的別トレーニングプログラム (貸し出し用プログラム)

1、「トレーニングの進め方」

はじめてのトレーニングにおすすめ
このプログラムで1、2ヶ月続けましょう

2、「基本的な運動プログラム」

トレーニングに慣れてきて物足りなくなった
ステップアップしたい方おすすめ

3、「姿勢改善・バストアップ」

上半身中心のプログラムです。
気になる部分の引き締めにおすすめ。
(部分痩せとは異なります。)

4、「美脚・ヒップアップ」

下半身中心のプログラムです。
気になる部分の引き締めにおすすめ。
(部分痩せとは異なります。)

5、「燃焼トレーニング」

体力がついてきたと感じ始めたらおすすめ

トレーニングの方法が分からないを解消

プログラム例 表

プログラム例 裏

「トレーニングの進め方」
(はじめてのトレーニング)

STEP1.
お好みの有酸素系マシンで5分程度、
身体を暖めましょう。



STEP2.
ストレッチ(準備体操)を10分程度、
行いましょう。

STEP3.
有酸素マシン①～⑩を「軽い」と感じる
重さで10回～15回行いましょう。
初めの方は、
①③⑥⑧を順番に行いましょう。

STEP4.
お好みの有酸素系マシンで10分～15分、
「楽」と感じる程度で続けましょう。

STEP5.
ストレッチ(整理体操)を10分～15分程度、
行いましょう。

南足柄市体育センタートレーニングルーム

初めの方は以下4種類を行った後、
STEP4.に進みましょう。

1 名前:チェストプレス
部位:胸、二の腕
効果:バストアップ

2 名前:レッグプレス
部位:お尻、もも
効果:ヒップアップ

3 名前:リアドミナル/バックエクステンション
部位:お腹/腰
効果:引き締まったお腹

8 名前:ロー/リアデルト
部位:背中/後ろ肩
効果:姿勢改善

POINT.
重りが下がるときにゆっくりと行いましょう。
連続的な動作で音を立てずに行いましょう。
力まず呼吸を止めずに行いましょう。

他4種類のプログラムはトレーニングルームにて貸し出ししています。
マシンの使い方など不明な点は、お気軽にお尋ねください。

プログラム実施時のお願い

体調が優れないときのトレーニングは控えましょう
無理のない範囲でトレーニングを行きましょう。
疾患があり治療中の方は、医師指示を仰いでから
運動を開始してください。