

筋肥大(頻度:週一回)

① ウォーミングアップ

目安: 5分~10分

ランニングマシン or バイクを使用し軽い有酸素運動で身体を温めましょう

② トレーニング

器具名		部位	回数	セット数
チェストプレス		胸・二の腕	8~12回	3~5set
ショルダープレス		肩	8~12回	3~5set
アブドミナルクランチ		お腹(前)	8~12回	3~5set
ロータリートーン		お腹(横)	8~12回	3~5set
ラッドプルダウン		背中	8~12回	3~5set
レッグエクステンション		太もも(前)	8~12回	3~5set
レッグカール		太もも(後)・ふくらはぎ	8~12回	3~5set
アブダクション		お尻	8~12回	3~5set
アダクション		内もも	8~12回	3~5set

③ クールダウン

目安: 5分~10分

ランニングマシン or バイクを使用し軽い有酸素運動を行いましょう

④ ストレッチ

目安: 1種類 10秒~15秒

伸ばす場所を意識し息を吐きながらゆっくりと伸ばしましょう

トレーニングのポイント

- ① 8~12回でキツイと感じる重さで行いましょう
- ② 鍛える際に筋肉を意識しながら行いましょう
- ③ 重りを最後まで下ろさずに続けましょう