

# お気軽シェイプアップ

目標  
週1回

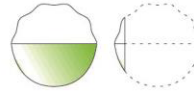
所要時間  
30分~

**効果:** 短時間でシェイプアップを図りたい方におすすめ。短い時間で行うからこそ、筋力トレーニングはなるべくゆっくり行います。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
およそ**160kcal**



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.

2



### チェストプレス

回数: 10  
セット: 1サイクル

#### 効果

胸を引き締め強化する

マシンNo.

1



### レッグプレス

回数: 10  
セット: 1サイクル

#### 効果

太もも、おしりを  
引き締め強化する

マシン No.

12



### ローロー

回数: 10  
セット: 1サイクル

#### 効果

背中を引き締め強化する

マシン No.

17



### クランチベンチ

回数: 10 重さ: 自重  
セット: 1サイクル

#### 効果

おなかを引き締め  
強化する

マシン No.

18



### ローワーバックベンチ

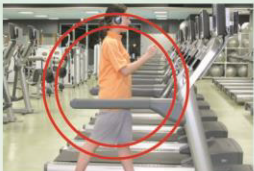
回数: 10 重さ: 自重  
セット: 1サイクル

#### 効果

腰の強化とヒップアップ

## III 有酸素運動

(心肺機能高め全身的な持久力。余分な脂肪を燃焼させます。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク

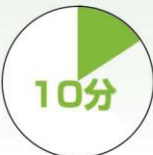


アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安



強度の目安

最高心拍数の60%

立位で行う機種の方が多くの筋肉を動員するので、短時間で行うにはお勧めです。また、機種によって使用される筋肉が異なりますので、日によって変えて行うのもいいでしょう。

## IV 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。



Fitness & Spa  
ASUWELL

POWERED by  
HYPER  
FITNESS

# 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回でも定期的に続けれ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で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で行い、相乗効果で余分な脂肪をどんどん燃やしましょう。



## 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3kgまで、1日の摂取量は最低限の目安として体重×30kcalのバランスの取れた食事。1日のエネルギー不足は量は食事と運動合わせて500kcalを越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。



# シェイプアップエクササイズ 週1回集中(男性)

目標  
週1回

所要時間  
70分

**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しょう!

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
およそ**300kcal**



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング



### チェストプレス

回数: 15  
セット: 2サイクル

**効果**  
胸と腕を引き締める



### レッグプレス

回数: 15  
セット: 2サイクル

**効果**  
太ももの強化とヒップアップ



### ラットマシン

回数: 15  
セット: 2サイクル

**効果**  
背中に広がりを持たせる



### レッグカール

回数: 15  
セット: 2サイクル

**効果**  
太もも後側の引き締め強化する



### ローロー

回数: 15  
セット: 2サイクル

**効果**  
背中に厚みを持たせる



### レッグエクステンション

回数: 15  
セット: 2サイクル

**効果**  
太もも前側を引き締め強化する



### クランチベンチ

回数: 15 重さ: 自重  
セット: 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 重さ: 自重  
セット: 2サイクル

**効果**  
腰とおしりを引き締め強化する



### カーフレイズ

回数: 15 重さ: 自重  
セット: 2サイクル

**効果**  
ふくらはぎを引き締め強化する

## III 有酸素運動

(心肺機能高め全身の持久力。余分な脂肪を燃焼させます。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

20~  
60分

強度の目安

最高心拍数の50%

筋トレの種目も多めなので、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。強度も軽めに行いましょう。

## IV 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。



Fitness & Spa  
ASUWELL

POWERED by  
HYPER  
FITNESS

# 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回でも定期的に続けれ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で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で行い、相乗効果で余分な脂肪をどんどん燃やしましょう。



## 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3kgまで、1日の摂取量は最低限の目安として体重×30kcalのバランスの取れた食事。1日のエネルギー不足は量は食事と運動合わせて500kcalを越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。



# シェイプアップエクササイズ 週1回集中(女性)

目標  
週1回

所要時間  
約60分~

**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しょう!

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
およそ**300kcal**



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.

2



### 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

マシンNo.

4



### 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

マシンNo.

1



### 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

マシン No.

10



### 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

マシンNo.

3



### ヴァーティカルトラクション

回数: 15  
セット: 2サイクル

**効果**  
背中引き締め

マシン No.

16



### アームエクステンション

回数: 15  
セット: 2サイクル

**効果**  
腕の裏側の引き締め

マシン No.

8



### アダクター

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 重さ: 自重  
セット: 2サイクル

**効果** (ふくらはぎ)  
足首の引き締め

## III 有酸素運動

(心肺機能を高め全身的な持久力。余分な脂肪を燃焼させます。) ※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

時間の目安



強度の目安

最高心拍数の50%

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勧めです。  
飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

## IV 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。



Fitness & Spa  
ASUWELL

POWERED by  
HYPER  
FITNESS

# 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回でも定期的に続けれ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で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で行い、相乗効果で余分な脂肪をどんどん燃やしましょう。



## 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3kgまで、1日の摂取量は最低限の目安として体重×30kcalのバランスの取れた食事。1日のエネルギー不足は量は食事と運動合わせて500kcalを越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。



# シェイプアップ 週2回きっちり(男性) A

目標  
週2回

所要時間  
60分

効果: 週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう!

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量

280kcal



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.

2



### チェストプレス

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

胸の厚みと二の腕を強化する

マシン No.

11



### ラットマシン

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

背中 of 広がりをつける

マシン No.

14



### ペクトラルマシン

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

胸の厚みをつける

マシン No.

12



### ローロー

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

背中 of 厚みをつける

マシン No.

17



### クランチベンチ

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

おなかを引き締める

マシン No.

18



### ローワーバックベンチ

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

腰とおしりを強化する

## III 有酸素運動

(心肺機能を高め全身的な持久力。余分な脂肪を燃焼させます。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロスレーナー

時間の目安

20~30分

強度の目安

最高心拍数の60%

長時間行うため衝撃がなく身体への負担の少ないバイクがお勧めです。  
飽きてしまうようならクロスレーナーで気分転換しましょう。

## IV 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。



Fitness & Spa  
ASUWELL



# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

**Q. 筋力アップはしているが体重が変わらない。本当に運動でやせる事はできるの?**

**A. 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですよ。**

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちても筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですよ。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づき難いものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しずつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。



**Q. 都合でトレーニング日が2日連続になる場合はどのようにすればよいか?**

**A. トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。**

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語らいながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。



## 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3kgまで、1日の摂取量は最低限の目安として体重×30kcalのバランスの取れた食事。1日のエネルギー不足は食事と運動合わせて500kcalを越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。





# シェイプアップ 週2回きっちり(女性) A

目標  
週2回

所要時間  
約60分~

効果: 週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう!

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
280kcal



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.

2



### 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

マシン No.

11



### 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

マシンNo.

4



### 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

マシン No.

18



### ローワーバックベンチ

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果  
腰、おしり引き締め

マシン No.

10



### ロータリートーン

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果  
わき腹引き締め

マシン No.

16



### アームエクステンション

回数: 15  
セット: 2サイクル

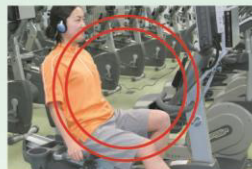
効果  
二の腕引き締め

## III 有酸素運動

(心肺機能を高め全身的な持久力。余分な脂肪を燃焼させます。) ※特にオススメ◎ オススメ○



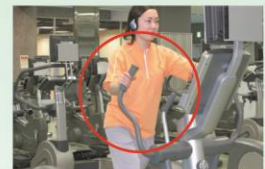
ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

20~40分

強度の目安  
最高心拍数の50%

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勧めです。  
飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

## IV 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。



Fitness & Spa  
ASUWELL

POWERED by  
HYPER  
FITNESS

# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

**Q. 筋力アップはしているが体重が変わらない。本当に運動でやせる事はできるの?**

**A. 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですよ。**

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちても筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですよ。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づき難いものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しずつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。



**Q. 都合でトレーニング日が2日連続になる場合はどのようにすればよいか?**

**A. トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。**

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語らいながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。



## 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3kgまで、1日の摂取量は最低限の目安として体重×30kcalのバランスの取れた食事。1日のエネルギー不足は食事と運動合わせて500kcalを越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。



# シェイプアップ 週2回きっちり(男性) B

目標  
週2回

所要時間  
60分

効果: 週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう!

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量

280kcal



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.

1



### レッグプレス

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

太ももとおしりを強化する

マシンNo.

6



### レッグエクステンション

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

太ももの前側を強化する

マシン No.

9



### レッグカール

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

太ももの後側を強化する

マシン No.

13



### アームカール

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

腕の前側を強化する

マシン No.

16



### アームエクステンション

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

二の腕を引き締める



### カーフレイズ

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

ふくらはぎを強化する

## III 有酸素運動

(心肺機能高め全身の持久力。余分な脂肪を燃焼させます。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

20~  
30分

強度の目安

最高心拍数の60%

長時間行うため衝撃がなく身体への負担の少ないバイクがお勧めです。  
飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

## IV 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。



Fitness & Spa  
ASUWELL

POWERED by  
HYPER  
FITNESS

# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

**Q. 筋力アップはしているが体重が変わらない。本当に運動でやせる事はできるの?**

**A. 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですよ。**

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちても筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですよ。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づき難いものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しずつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。



**Q. 都合でトレーニング日が2日連続になる場合はどのようにすればよいか?**

**A. トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。**

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語らいながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。



## 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3kgまで、1日の摂取量は最低限の目安として体重×30kcalのバランスの取れた食事。1日のエネルギー不足は食事と運動合わせて500kcalを越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。



# シェイプアップ 週2回きっちり(女性) B

目標  
週2回

所要時間  
約60分~

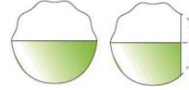
効果: 週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう!

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量

280kcal



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.

1



### レッグプレス

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

太ももとお尻の引き締め

マシン No.

9



### レッグカール

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

太ももの裏側の引き締め

マシンNo.

6



### レッグエクステンション

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

太ももの前側の引き締め

マシン No.

8



### アダクター

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

太もも内側の引き締め

マシン No.

7



### アブダクター

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

ヒップアップ

マシン No.

16



### アームエクステンション

回数: 15  
セット: 2サイクル

効果

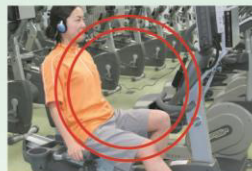
二の腕の引き締め

## III 有酸素運動

(心肺機能を高め全身的な持久力。余分な脂肪を燃焼させます。) ※特にオススメ◎ オススメ○



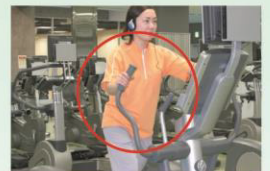
ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

20~  
40分

強度の目安

最高心拍数の50%

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勧めです。  
飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

## IV 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。



Fitness & Spa  
ASUWELL

POWERED by  
HYPER  
FITNESS

# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

**Q. 筋力アップはしているが体重が変わらない。本当に運動でやせる事はできるの?**

**A. 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですよ。**

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちても筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですよ。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づき難いものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しづつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。



**Q. 都合でトレーニング日が2日連続になる場合はどのようにすればよいか?**

**A. トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。**

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語らいながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。



## 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3kgまで、1日の摂取量は最低限の目安として体重×30kcalのバランスの取れた食事。1日のエネルギー不足は食事と運動合わせて500kcalを越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。



# カロリーコントロール 300kcal

目標  
週1回

所要時間  
70分

効果: 300kcalを消費する。中程度のきつさ。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
**300kcal**



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきつと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.

2



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

マシンNo.

1



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

マシン No.

11



ラットマシン

回数: 15

セット: 2サイクル

効果

背中の引き締め

マシンNo.

4



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

## III 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。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

20~  
60分

強度の目安

最高心拍数の50~60%

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。

## IV 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。



Fitness & Spa  
ASUWELL

POWERED by  
HYPER  
FITNESS

# 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を燃やすのには、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=17.3(30歳以上) (18.6※30歳未満)×体重+336

女=16.8(30歳以上) (18.3※30歳未満)×体重+263

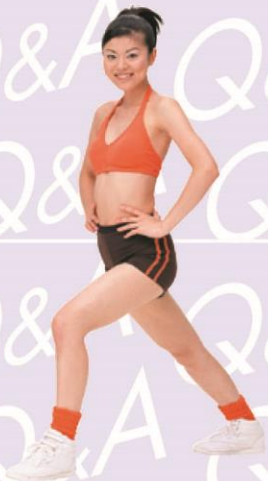
エネルギー所要量 基礎代謝×1.5(超運動不足は1.3)

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)



## この食べ物はこんなカロリー





# カロリーコントロール 500kcal

目標  
週1回

所要時間  
70分

効果: 500kcalを消費する。強程度のきつさ。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
**500kcal**



※ご飯1杯150kcal



## ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo. <b>2</b>		<b>チェストプレス</b> 回数: 15 セット: 2サイクル	効果 バストアップ
マシンNo. <b>1</b>		<b>レッグプレス</b> 回数: 15 セット: 2サイクル	効果 太ももの引き締め
マシン No. <b>11</b>		<b>ラットマシン</b> 回数: 15 セット: 2サイクル	効果 背中引き締め
マシンNo. <b>4</b>		<b>アブドミナルクランチ</b> 回数: 15 セット: 2サイクル	効果 おなかの引き締め
マシン No. <b>9</b>		<b>レッグカール</b> 回数: 15 セット: 2サイクル	効果 ももの裏側の引き締め
マシンNo. <b>6</b>		<b>レッグエクステンション</b> 回数: 15 セット: 2サイクル	効果 ももの前側の引き締め
マシン No. <b>12</b>		<b>ローロー</b> 回数: 15 セット: 2サイクル	効果 背中引き締め

## III 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。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

20~60分

強度の目安

最高心拍数の60~70%

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。カロリーを消費させるため強度を若干高くします。

## IV 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。



Fitness & Spa  
ASUWELL



# 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を燃やすのには、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=17.3(30歳以上) (18.6※30歳未満)×体重+336

女=16.8(30歳以上) (18.3※30歳未満)×体重+263

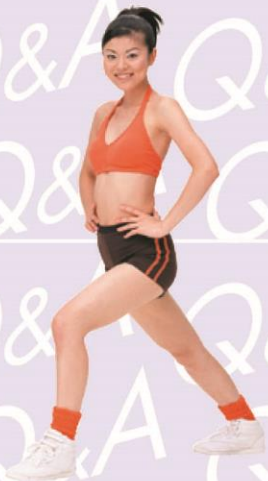
エネルギー所要量 基礎代謝×1.5(超運動不足は1.3)

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)



## この食べ物はこんなカロリー

