

パワーアップ週1集中

目標
週1回

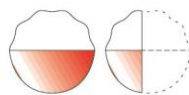
所要時間
45分

効果: 週に1回で効果的にパワーアップしたい方におすすめのメニューです。やや重めの負荷で最大限に発揮できる筋力を高めましょう。

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
210kcal



※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



ベンチプレス

回数: 10
セット: 2~3サイクル

効果

胸の筋肉を強化し、厚みを持たせる



マシン No.
11

ラットマシン

回数: 10
セット: 2~3サイクル

効果

背中中の筋肉を強化し、広がりをつける



マシン No.
15

ショルダープレス

回数: 10
セット: 2~3サイクル

効果

肩の筋肉を強化し、肩幅を広げる



マシン No.
1

レッグプレス

回数: 10
セット: 2~3サイクル

効果

太ももやおしりを強化し、太くする



マシン No.
9

レッグカール

回数: 10
セット: 2~3サイクル

効果

太ももの後側を強化し、股関節や膝の動きを高める



マシン No.
6

レッグエクステンション

回数: 10
セット: 2~3サイクル

効果

太ももの前側を強化し、股関節や膝の動きを高める



マシン No.
13

アームカール

回数: 10
セット: 2~3サイクル

効果

腕の前側を強化し、太くする



マシン No.
16

アームエクステンション

回数: 10
セット: 2~3サイクル

効果

二の腕を強化し、太くする



マシン No.
17

クランチベンチ

回数: 10
セット: 2~3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
セット: 2~3サイクル

効果

背すじを引き締め強化する

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

10~
15分

強度の目安

最高心拍数の50%

週に1回のトレーニングは疲労が蓄積しやすいので、疲労回復に必ず有酸素運動を行いましょう。日常ではウォーキングなどを取り入れましょう。

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. 週に1回のトレーニングでもパワーアップは可能ですか?

A. 週1回からのトレーニングでも十分効果的です。

ある実験データでは、週2回のトレーニング効果を100%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、生活に取り込む事が大切です。



Q. 効果はどのくらいであらわれるの?

A. 早ければ1ヶ月程で効果は表れます。

トレーニングの頻度や内容によっても異なるので一概には言えませんが、初期の段階では著しい神経系の発達が見られるため、週1回なら2ヶ月、週2回なら1ヶ月ほどで筋力がグンとアップしてきます。眠っていた筋肉が目覚め使えるようになった為です。その後は2~3ヶ月ほどで徐々に筋肉の線維が太くなり、太さに比例してチカラが増してきます。



簡単栄養アドバイス

Q. トレーニング効果を高めるにはサプリメントをとった方が良いのですか?

A. 理想は食事です。1日30品目の摂取。1日の摂取カロリーを目安は、一般の方で体重×33~35kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実にはそれを実践できている人は少ないのではないのでしょうか?

また、一昔前に比べると食品全体の栄養価は低下している傾向にあります。

ですから、食べていても充足されていないケースも考えられます。とはいえ、サプリメントはやみくも摂取しても意味がありません。一度、食事を2~3日書き出して見る事をおすすめします。意外といろいろな発見があるものです。その上で、不足がちな栄養素をサプリメントで補ってみてはいかがでしょうか?



パワーアップ週2きっちり

目標
週2回

所要時間
45分

効果: アクティブなライフスタイルを送るため、積極的な筋力アップでパワフルボディーを獲得します。

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

毎回行う種目

マシン No. 11	ベンチプレス 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 胸を厚く、二の腕後部を強化する
マシン No. 1	ラットマシン 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 広い背中をつくり、二の腕前部を強化する
マシン No. 4	レッグプレス 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 太もも、おしりを強化する
マシン No. 5	アブドミナルクランチ 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 おなかを引き締め強化する
マシン No. 10	ローワーバックベンチ 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 背すじを強化し、背骨を安定させる
マシン No. 10	ロータリートーン 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 わき腹を引き締め強化する

A 上半身集中(1回目)

B 下半身集中(2回目)

マシン No. 14	ベクトラルマシン 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 胸の厚みをつける
マシン No. 15	ショルダープレス 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 肩幅を広げる
マシン No. 13	アームカール 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 力こぶを大きくする
マシン No. 16	アームエクステンション 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 二の腕後部を太くする
マシン No. 9	レッグカール 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 太もも後部を強化する
マシン No. 6	レッグエクステンション 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 太もも前部を強化する
マシン No. 8	アダクター 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 太もも内側部を強化する

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

10~20分

強度の目安

最高心拍数の50%

マシントレーニングで体力が消耗している時はバイクがお勧めです。体力に余裕のある時はクロストレーナー、ランニングにチャレンジしてみましょう。

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. 効果はどのくらいであらわれるの?

A. 早ければ1ヶ月程で効果は表れます。

トレーニングの頻度や内容によっても異なるので一概には言えませんが、初期の段階では著しい神経系の発達が見られるため、週1回なら2ヶ月、週2回なら1ヶ月ほどで筋力がグンとアップしてきます。眠っていた筋肉が目覚め使えるようになった為です。その後は2~3ヶ月ほどで徐々に筋肉の線維が太くなり、太さに比例してチカラが増してきます。



Q. パワーアップを図るには重ければ重いほうがいいのでは?

A. パワー=筋力×スピードで表されます。

パワーは、筋力×スピードで表されるように、単にチカラを発揮するだけではないのです。パワーアップトレーニングを段階的に行う上では、まず中等度の負荷(10~15回実施可能な重さ)で今発揮できる最大の筋力(最大筋力)を向上させ、次いで最大筋力の30%程度の負荷で素早く行うトレーニング等を取り入れます。しかし、スポーツの場面で発揮されるパワーには、全身的なカラダの使い方も重要な要素となります。



簡単栄養アドバイス

Q. トレーニング効果を高めるにはサプリメントをとった方が良いのですか?

A. 理想は食事で1日30品目の摂取。1日の摂取カロリーを目安は、一般の方で体重×33~35kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実にはそれを実践できている人は少ないのではないのでしょうか?

また、一昔前に比べると食品全体の栄養価は低下している傾向にあります。

ですから、食べていても充足されていないケースも考えられます。とはいえ、サプリメントはやみくも摂取しても意味がありません。一度、食事を2~3日書き出して見る事をおすすめします。意外といろいろな発見があるものです。その上で、不足がちな栄養素をサプリメントで補ってみてはいかがでしょうか?



おなか引き締め

所要時間
10~
20分

効果: 気になるおなかを引き締めたい。いろいろなやり方で腹筋をエクササイズ。

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。

部分的ではなく必ず全体の
トレーニングを行って
から行いましょう。



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.

4

アブドミナルクランチ

回数: 15

セット: 2サイクル

主な強化部位と効果

おなかの引き締め

マシン No.

10

ロータリートーン

回数: 15

セット: 2サイクル

主な強化部位と効果

わき腹の引き締め



III 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. 部分やせは可能か?

A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ち易い場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。



二の腕の引き締め

所要時間
10~
20分

効果: 気になる二の腕を引き締めたい。

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。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行って
から行いましょう。



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

主な強化部位と効果
腕の裏側の引き締め

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

主な強化部位と効果
腕の裏側の引き締め

マシン No.

13



アームカール

回数: 15

セット: 2サイクル

主な強化部位と効果
腕の前側の引き締め

III 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. 部分やせは可能か?

A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ち易い場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。



脚の引き締め

所要時間
10~
20分

効果:気になる脚を引き締めたい。

I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循环を高め、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。

部分的ではなく必ず全体の
トレーニングを行って
から行いましょう。



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

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

マシン No.

9



レッグカール

回数: 15

セット: 2サイクル



カーフレイズ

重さ: 自重

回数: 15

セット: 2サイクル

III 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. 部分やせは可能か?

A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ち易い場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。



肩の引き締め

所要時間
10~
20分

効果: 普段使うことの少ない肩の筋肉をエクササイズ。

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。

部分的ではなく必ず全体の
トレーニングを行って
から行いましょう。



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.

15

ショルダープレス

回数: 15

セット: 2サイクル

主な強化部位と効果

肩の引き締め

マシン No.

2

チェストプレス

回数: 15

セット: 2サイクル

主な強化部位と効果

肩の前側の引き締め



III 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。)



フィットネス Q&A

トレーニングの
疑問を解消!

Q. 部分やせは可能か?

A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ち易い場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。



バストアップ

所要時間
10~
20分

効果:バストアップをする、胸の筋肉を鍛える

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。

部分的ではなく必ず全体の
トレーニングを行って
から行いましょう。



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

主な強化部位と効果
胸のトレーニング

プッシュアップ

(腕立て伏せ)

回数: 15

セット: 2サイクル

主な強化部位と効果
胸のトレーニング



III 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. 部分やせは可能か?

A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ち易い場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。



ヒップアップ

所要時間
10~
20分

効果:おしりの引き締め

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。

部分的ではなく必ず全体の
トレーニングを行って
から行いましょう。



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.

18

ローワーバックベンチ

回数:15

セット:2サイクル

主な強化部位と効果

おしりの筋肉を
引き締めます

マシン No.

9

レッグカール

回数:15

セット:2サイクル

主な強化部位と効果

ももの裏側の筋肉を
引き締めます



III 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. 部分やせは可能か?

A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ち易い場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。

