

生活習慣病の予防改善 筋力アップ重視系

目標
週1回

所要時間
50分~

効果: 姿勢改善や脚腰の筋力強化を図り、生活習慣病の予防改善を図ります。筋肉の少なめな方におすすめです。

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
230kcal



※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: 10~15
セット: 2~3サイクル

効果

下半身を強化し動作を安定させる

マシンNo.
11



レッグカール

回数: 10~15
セット: 2~3サイクル

効果

股関節や膝の動きを強化する

マシンNo.
10



レッグエクステンション

回数: 10~15
セット: 2~3サイクル

効果

股関節や膝の動きを強化する

マシンNo.
2



チェストプレス

回数: 10~15
セット: 2~3サイクル

効果

上半身の前側の押す力を強化する

マシンNo.
8



ラットマシン

回数: 10~15
セット: 2~3サイクル

効果

上半身の後側の引く力を強化する

マシンNo.
12



ショルダープレス

回数: 10~15
セット: 2~3サイクル

効果

肩や腕の上に押し上げる力を強化する

マシンNo.
18



クランチベンチ

回数: 10~15
セット: 2~3サイクル

効果

おなかを引き締め腰痛を予防する

マシンNo.
19



ローワーバックベンチ

回数: 10~15
セット: 2~3サイクル

効果

腰やおしりを強化し腰痛を予防する

マシンNo.
13



ロータリートーン

回数: 10~15
セット: 2~3サイクル

効果

わき腹を強化し腰痛を予防する

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

15~20分

強度の目安

最高心拍数の50%

筋力トレーニングの疲労回復をするには有酸素運動は欠かせません。心肺機能の向上と疲労物質排除を図りましょう。

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. 筋力トレーニングのような力む運動は血圧が高まり危険なのでは?

A. 無理のない重さで行えばさらに安全に筋力アップが可能です。

筋力トレーニングに限らず、運動全般に言えることですが、運動中は基本的に血圧は高まります。そのため、やはり血圧の高めの方は、強度の高い運動は血圧が上昇するのでおすすめできません。ではどのくらいまでならば良いのか?筋力トレーニングについては、力む事無くできる軽い重さでゆっくり行えば、血圧の上昇も気にならずに筋力アップが可能です。有酸素運動についても、ニコニコと笑顔で出来る程度の軽めの方が血圧を下げる効果も高いようです。但し、現在治療中の方は、医師の指示に従って下さい。



Q. 筋力トレーニングにはどのような効果があるの?

A. 筋力アップには様々な効果が期待できます。

筋肉は骨格を支え、関節を動かす役目をしています。ですから、トレーニングで筋肉が増えれば、骨格や関節の安定性が高まり、姿勢の改善、腰痛や膝痛の予防・改善の効果が期待できます。また、筋肉自体はエネルギーの消費が高いため、筋肉が増える事により基礎代謝が高まり、脂肪の低減にも効果的なのです。逆に言えば、筋肉量の低下が中年太りの要因とも言えます。



簡単栄養アドバイス

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんの事、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食と言う事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持ができるのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。



生活習慣病の予防改善 脂肪燃焼重視系

目標
週1回

所要時間
50分

効果:生活習慣病の予防において、脂肪の燃焼を優先すべき方におすすめします。

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
250kcal



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. 1		レッグプレス 回数:20 セット:1~2サイクル	効果 下半身を引き締め、 屈伸動作を安定させる
マシン No. 11		レッグカール 回数:20 セット:1~2サイクル	効果 太ももの後側を引き締め、 股関節と膝の動きを高める
マシンNo. 2		チェストプレス 回数:20 セット:1~2サイクル	効果 胸や二の腕後側を 引き締め強化する
マシン No. 8		ラットマシン 回数:20 セット:1~2サイクル	効果 背中や二の腕前側を 引き締め強化する
マシンNo. 4		アブドミナルクランチ 回数:20 セット:1~2サイクル	効果 おなかを引き締め 腰痛を予防する
マシンNo. 5		ローワーバック 回数:20 セット:1~2サイクル	効果 腰やおしりを引き締め 腰痛を予防する
マシン No. 13		ロータリートーン 回数:20 セット:1~2サイクル	効果 わき腹を引き締め クビレをつくる

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○



時間の目安 **20~40分**
強度の目安 **最高心拍数の50~60%**
筋力トレーニング後の有酸素運動は脂肪燃焼効率がとても高いことが分かっています。また、軽めで長く行う事が脂肪をたくさん燃やすコツです。

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。



フィットネス Q&A

トレーニングの
疑問を解消!

Q. 筋力トレーニングを行うと脂肪が筋肉になるのでは?

A. 筋肉をつけることは脂肪を燃やすためにとても効果的です。

筋肉と脂肪は全く別の細胞です。ですから、今付いている脂肪が筋肉になる事はありません。むしろ、筋力トレーニングは基礎代謝の上昇で脂肪燃焼には効果的なのです。まずは体脂肪率を測定し、脂肪量や除脂肪体重(体重から脂肪をマイナスした重さ)を把握しましょう。仮に筋肉量が多いのならば、軽めの重さで高回数を実施し、エネルギー消費量の高い持続的な筋線維につくり変え、やせ体質へ改善しましょう。



Q. 筋力トレーニングのような力む運動は血圧が高まり危険なのでは?

A. 無理のない重さで行えばさらに安全に筋力アップが可能です。

筋力トレーニングに限らず、運動全般に言えることですが、運動中は基本的に血圧は高まります。そのため、やはり血圧の高めの方は、強度の高い運動は血圧が上昇するのでおすすめできません。ではどのくらいまでならば良いのか?筋力トレーニングについては、リキむ事無くできる軽い重さでゆっくり行えば、血圧の上昇も気にならずに筋力アップが可能です。有酸素運動についても、ニコニコと笑顔で出来る程度の軽めの方が血圧を下げる効果も高いようです。但し、現在治療中の方は、医師の指示に従って下さい。



簡単栄養アドバイス

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんの事、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食と言う事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持ができるのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。



ウェルネスコース…週1集中

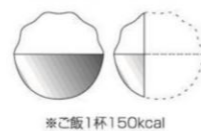
目標 週1回
所要時間 45分

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!

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
200kcal



※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. **1**
レッグプレス
回数: 15
セット: 1~2サイクル
効果
太ももやおしりを引き締め強化する

マシンNo. **11**
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

マシンNo. **10**
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

マシンNo. **2**
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

マシンNo. **8**
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

マシンNo. **9**
ベクトラルマシン
回数: 15
セット: 1~2サイクル
効果
胸を引き締め強化する

マシンNo. **12**
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

マシンNo. **4**
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

マシンNo. **19**
ローワーバックベンチ
回数: 15
セット: 1~2サイクル
効果
腰やおしりを強化し背すじを伸ばす

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

15~30分

強度の目安

最高心拍数の50~60%

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。

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. 前回と同じ重さでトレーニングしているのに、今日は重たく感じますが?

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よう。



Q. 週1回のトレーニングでも効果はでるの?

A. 週1回からのトレーニングでも十分効果的です。

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れば必ず効果は現れます。そのため、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。



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、もう一つ忘れて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。ですから、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ください。

