

[生活習慣病の予防改善] 筋力アップ重視系

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。

目標週1回



[所要時間] 50分

[エネルギー消費量]
230kcal
ご飯一杯150kcal



Step1 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。

Step2 筋力トレーニング [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。



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



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



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



チェストプレス

回数：10~15
セット：2~3サイクル

効果
上半身の前側の押し力を強化する



ヴァーティカルトラクション

回数：10~15
セット：2~3サイクル

効果
上半身の裏側の引く力を強化する



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



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



ローワーバックベンチ

回数：10~15 重さ：自重
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



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

Step3 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運動です。

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。

時間の目安 15~30分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 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。

A [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言う最も簡単な事も、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

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。

目標週1回



[所要時間] 50分

[エネルギー消費量]
250kcal
ご飯一杯150kcal



Step1 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。

Step2 筋力トレーニング [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。

MACHINE No. 8		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
MACHINE No. 2		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
MACHINE No. 7		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
MACHINE No. 6		ヴァーティカルトラクション	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
MACHINE No. 5		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
MACHINE No. 4		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
MACHINE No. 3		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

Step3 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運動です。

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。

時間の目安 20～40分

強度の目安 最高心拍数の50～60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 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っても効果的です。

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久的な筋繊維につくり変え、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。

A [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いう事です。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出来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。