

# パワーアップ週1集中

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。やや重めの負担で最大限に発揮できる筋力を高めましょう。

目標週1回



[所要時間] 45分

[エネルギー消費量]  
210kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 ウオーミングアップ&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.  
**7**



### チェストプレス

回数：10  
セット：2~3サイクル

[効果]  
胸の筋力を強化し、厚みを持たせる

MACHINE  
No.  
**6**



### ヴァーティカルトラクション

回数：10  
セット：2~3サイクル

[効果]  
背中の筋力を強化し、広がりをつける

MACHINE  
No.  
**13**



### ショルダープレス

回数：10  
セット：2~3サイクル

[効果]  
肩の筋力を強化し、肩幅を広げる

MACHINE  
No.  
**8**



### レッグプレス

回数：10  
セット：2~3サイクル

[効果]  
太ももやお尻を強化し、太くする

MACHINE  
No.  
**2**



### 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

MACHINE  
No.  
**1**



### 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

MACHINE  
No.  
**11**



### 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

MACHINE  
No.  
**10**



### 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

MACHINE  
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

MACHINE  
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]  
背筋を引き締め強化する

## 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。

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。

[時間の目安] 10~15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



リカンベントバイク



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！裏面をご覧下さい。

# 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。

---

**A** [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日の摂取カロリーの目安は、一般の方で体重×33~35kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実にそれを実践できている人は少ないのでしょうか?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

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。

目標週2回

〔所要時間〕45分

〔エネルギー消費量〕  
300kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 ウオーミングアップ&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

毎回行う種目	MACHINE No. 7	チェストプレス	回数：8~12 セット：2~3サイクル	効果 胸を厚く、二の腕後部を強化する
	MACHINE No. 6	ヴァーティカルトラクション	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
	MACHINE No. 8	レッグプレス	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
	MACHINE No. 5	アブドミナルクランチ	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
	MACHINE No. 18	ローワーバックベンチ	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
	MACHINE No. 3	ロータリートーン	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
	MACHINE No. 12	ベクトラルマシン	回数：8~12 セット：2~3サイクル	効果 胸の厚みをつける
	MACHINE No. 13	ショルダープレス	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
A 上半身集中(1回目)	MACHINE No. 11	アームカール	回数：8~12 セット：2~3サイクル	効果 肩幅を広げる
	MACHINE No. 10	アームエクステンション	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
	MACHINE No. 2	レッグカール	回数：8~12 セット：2~3サイクル	効果 太もも後部を強化する
	MACHINE No. 1	レッグエクステンション	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
B 下半身集中(2回目)	MACHINE No. 16	アダクター	回数：8~12 セット：2~3サイクル	効果 太もも前部を強化する
	MACHINE No. 17	アーマー	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
	MACHINE No. 18	アーマー	回数：8~12 セット：2~3サイクル	
	MACHINE No. 19	アーマー	回数：8~12 セット：2~3サイクル	

## 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。

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。

時間の目安 10~20分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



## 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！裏面をご覧下さい。

# 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×スピードで現されるように、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。

---

**A** [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日の摂取カロリーの目安は、一般の方で体重×33~33kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実にそれを実践できている人は少ないのでしょうか?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

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



[所要時間] 10~20分

## Step1 ウオーミングアップ&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。 ]

## 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.

5



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

MACHINE  
No.

3



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

## Step3 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！裏面をご覧下さい。

# 二の腕の引き締め

効果：気になる二の腕を引き締めたい



[所要時間] 10~20分

## Step1 ウオーミングアップ&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。 ]

## 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.

7



### 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

MACHINE  
No.

10



### 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

MACHINE  
No.

11



### 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

## Step3 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！裏面をご覧下さい。



FITNESS & SPA

coco kara

# 脚の引き締め

効果：気になる二の腕を引き締めたい



## 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。

[ 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。 ]

## 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：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果  
太ももを強化し、骨盤の安定を高める

MACHINE  
No.

1



### レッグエクステンション

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果  
太もも前側を引き締め強化する

MACHINE  
No.

2



### 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  
太もも後側を引き締め強化する

NON  
MACHINE



### カーフレイズ

重さ：自重

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果  
ふくらはぎを引き締め強化する

## Step3 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！裏面をご覧下さい。

# 肩の引き締め

効果：普段使うことの少ない肩の筋肉をエクササイズ



[所要時間] 10~20分

## 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。

[ 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。 ]

## 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.

13



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

MACHINE  
No.

7



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

## Step3 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！裏面をご覧下さい。

# ヒ ツ プ ア ツ プ

効 果：おしりの引き締め



[所要時間] 10~20分

## 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。

[ 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。 ]

## 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.

18



### ローワーバックベンチ

回 数：15

セッ ツ：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

MACHINE  
No.

2



### レッグカール

回 数：15

セッ ツ：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

## Step3 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！ 裏面をご覧下さい。

# バストアップ

効果：バストアップをする、胸の筋肉を鍛える



## 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。

[ 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。 ]

## 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.

7



### 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

NON  
MACHINE



### 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

## Step3 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！裏面をご覧下さい。

# 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。

絶対とはいえないですが、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

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。

Q

A

N

S

M

E

R

---