

シェイプアップメニュー

「メニュー内容」

- *二の腕・ウエスト・ヒップなど、気になる部位を集中的にシェイプアップするメニューです。
- *週2～4回実施しましょう。低負荷のため毎日でもOK。筋肉痛など疲労があるときは休みましょう。
- *負荷は軽くしますが、回数は多め（30回程度）にしましょう。
- *筋トレ後は、脂肪を燃やしやすい身体になっています。余裕があれば有酸素運動を行い、脂肪燃焼も狙いましょう。

「トレーニングの流れ」

1.準備運動 → 2.筋トレ → 3.有酸素 → 4.ストレッチ

	種目	部位	時間/回数	セット	セット間の休憩	負荷	アドバイス
1.準備運動	エアロバイク	-	5分	1	-	20w	身体を十分に温めましょう。 (汗をかく必要はありません)
	ストレッチ	全身	各種10秒	1	-	-	筋肉に刺激を与えましょう。
2.筋トレ	①ボディツイスティング	腹斜筋 (ウエスト)	30回	1～2	30秒	軽め	<ul style="list-style-type: none"> ・負荷の目安は、30回終わった後に少し余力が残っている程度です。 ・低負荷のためセット間の休憩は30秒程度にします。疲労感が残っていればもう少し休憩しましょう。 ・慣れてきたら高頻度で実施しましょう。
	⑤トータルヒップ（大殿筋）	大殿筋 (ヒップ)					
	⑤トータルヒップ（中殿筋）	中殿筋 (ヒップ)					
	⑤トータルヒップ（内転筋）	内転筋 (内もも)					
	⑩アームエクステンション	上腕三頭筋 (二の腕)					
	②ラットプルダウン	広背筋 (背中)					
3.有酸素	クロスオーバー	全身	20分	1	-	中	少し息が上がるまで負荷をあげましょう。
4.ストレッチ	ストレッチ	全身	各種20秒	2	-	-	リラックスして使った筋肉をほぐしましょう。