

# 運動不足 解消メニュー

## 「メニュー内容」

- \*運動不足の方を対象とし、筋トレと有酸素運動を約60分行う初心者向けメニューです。
- \*週1回から始めて、徐々に頻度を増やしましょう。
- \*慣れてきたら次のステップ（筋力アップ、シェイプアップ、ダイエット）に進みましょう。

## 「トレーニングの流れ」

1.準備運動 → 2.筋トレ → 3.有酸素運動 → 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	④レッグプレス	大殿筋 (お尻)	10回	1~2	1分	軽め	<ul style="list-style-type: none"> <li>・負荷の目安は、10回終わった後に少し余力が残っている程度です。</li> <li>・セット間の休憩は1分程度にしましょう。疲労感が残っていればもう少し休みましょう。</li> <li>・日常生活を送るうえで、必要不可欠になってくる筋肉をトレーニングし、日常生活をスムーズに送れるようにしましょう。</li> </ul>
	⑧バックエクステンション	広背筋 (背中)					
	⑬レッグエクステンション	大腿四頭筋 (もも前)					
	⑨アブドミナル	腹直筋 (お腹)					
	⑫レッグカール	大腿二頭筋 (もも裏)					
3.有酸素運動	ランニングマシン	心肺機能	10~20分	1	-	歩行	普段歩くスピードよりも少しだけ速くしましょう。
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。