

筋力アップメニュー

「メニュー内容」

- *定期的に運動を実施していて、もっと効率よく筋力アップしたいという方を対象に、約60分で筋トレを実施するメニューです。
- *週2～3回実施しましょう。2日連続でトレーニングすることは避けましょう。
- *栄養面ではたんぱく質を意識して摂るようにしましょう。

「トレーニングの流れ」

1.準備運動 → 2.筋トレ → 3.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	⑧バックエクステンション	脊柱起立筋 (背中)	10回	3	1分未満	やや重め	<ul style="list-style-type: none"> • 負荷の目安は、1セット目にギリギリ10回できる重さです。拳上回数が10回→7回→5回のように徐々に減っていけば負荷の設定はOKです。 • ある程度追い込むため、セット間の休憩は1分未満にします。 • 慣れたら3セット実施しましょう。(2セットだと効果が激減してしまいます。)
	⑫レッグカール	大腿二頭筋 (もも裏)					
	⑪チェストプレス	大胸筋 (胸)					
	②ラットプルダウン	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)					
	⑥ショルダープレス	三角筋 (肩)					
3.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。