

タイプ① 私は、ダイエット のため！！



あなたの身体に溜まった脂肪を落とすには、食事制限だけではなかなか難しい！！

脂肪燃焼(有酸素運動)と筋トレの二つを並行した効率的な運動

- ※ 効率的にダイエットを行なうには、まず、体の原理を知っておくと良いでしょう。
脂肪の燃焼には、20分以上の有酸素運動を継続して行うことが効果的です！！
一度に20分以上もできない方は、10分を3・4セットに分けるなどし、継続的な運動を30～40分
行なうと良いですよ！！まずは、無酸素運動(筋トレ)で筋肉量を増やし基礎代謝を上げましょう！！
そして、脂肪が燃えやすい身体を作り、その後は、有酸素運動でゆっくり脂肪を燃やしましょう！！
- ※ ダイエットには、脂肪を燃やす有酸素運動と代謝・筋力をアップする無酸素運動の両方が必要です！！



タイプ② 僕は、肉体改造のため！！



筋肉をつけ代謝を上げ、痩せ体質を作り、身体を変化させる(肉体改造)

- ◆有酸素運動 (ウォーキング・ジョギング・水泳・サイクリング)
 - ① 酸素を必要とする運動
 - ② 長時間にゆっくりエネルギーを燃やす運動
 - ③ 大きな筋肉を使うので、血行が良くない健康の維持に繋がる
 - ④ 無酸素運動で筋肉量を増やし基礎代謝を上げてから行なう組み合わせで効果アップ！！
- ◆無酸素運動 (短距離・筋トレ)
 - ① 酸素をほとんど必要としない運動(呼吸はしているので全く無呼吸ではない)
 - ② 筋肉に負荷をかけるため疲れやすく乳酸も溜まりやすいので、長時間は向かない
 - ③ 筋肉量を増やすのに適した運動
 - ④ 筋肉量を増やし基礎代謝を上げることで脂肪が燃焼しやすい体質に変わる！！



タイプ③ すべては、健康のため！！



運動は、健康の維持にとっても役に立つ働きがあります。

- ※ 循環器疾患・消化器疾患・呼吸器疾患・外科的疾患等、運動不足は生活習慣病を引き起こします。
すべては、健康のため！！運動には健康を維持増進するのにとても役に立つ働きがあります。
- ※ スポーツ習慣を身につけて、継続したトレーニングを行なう！長く運動を続けるには、ご自分が楽しいと思えるものを見つけてください。



■エアロクライム
心肺機能の向上



■エアロバイク
全身持久力の向上



■リカンベントバイク
全身持久力の向上



■トレッドミル
全身持久力の向上



■ラットプルダウン
上腕二頭筋・広背筋



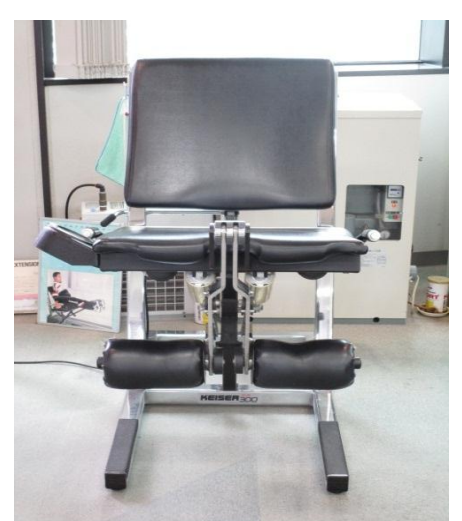
■ウエルロード
全身持久力の向上



■スクワット
大腿筋・下腿筋・殿筋群



■チェストプレス
三角筋・大胸筋・上腕三頭筋



■レッグエクステンション
大腿四頭筋



■フライ
大胸筋



■アームカール
上腕二頭筋



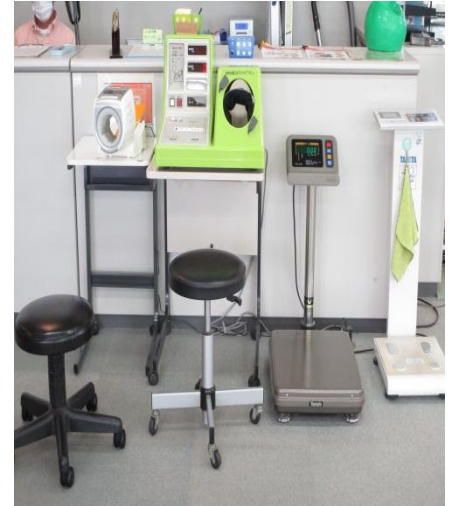
■アブドミナルボード
腹直筋・外腹斜筋



■ローマンベンチ
固有背筋・大殿筋



■ツイストマシン
腹直筋



■血圧計・体重計



■ベルトトレーナー

トレーニングの後は・・・

マッサージをしながら筋肉をほぐすことのできる
ベルトトレーナーや血圧計・体重計などで健康管理
をしましょう！

