



★トレーニングメニュー★



★★運動の流れ★★

血圧・体重測定



ストレッチ



有酸素運動 & 筋トレ

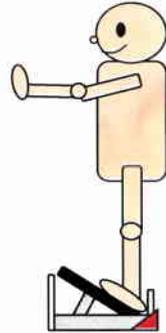
★ 目標：山登りのできる体づくり。心拍数に気をつける。

運動の頻度は週1回～2回がおすすめです。

☆柔軟運動（ストレッチ）

・ストレッチビデオ

・うれっこ（20～30秒立つ） →



☆有酸素運動（目標心拍数 110拍以下） 水分補給を十分に・・・

①白いエアロバイク	10分～30分	メイン負可50W～70W位
	回転数 50～60	イス5.4

②ウォーキングデッキ(歩く)	10分～20分
----------------	---------

③

上記の①～③の中から1～2種目選択します。

☆ 筋力トレーニング 使っている部位を意識します！

機械	部位	設定	負荷	回数
③	もも表	イス2	15kg	15回×2
	足先楽にします。膝裏を伸ばししものを意識			
⑫	腹筋	背中 足9	自重	20回×2~3
	台にゆっくり乗って頭の後ろに手をおいて体丸める（息を吐く）			
⑩	背中	胸3 脚7	15kg	15回×1~2
	良い調子です。腕をひく時に息を吸います。戻るとき吐く。			
⑮	お尻横	角度1 イス1	25.4kg	15回×1~2
	内もも	角度4	25.7kg	15回×1~2
後日、重りなどを設定します。				
②	もも裏	イス3 足首1 角度3	12.5kg	15回×2
	なるべくゆっくり膝を曲げゆっくりともどしましょう。			
①	脚・お尻	背中2 イス2	49.5kg	15回×2
	両脚でしっかりと前に押し踏みます。			

☆☆ポイント☆☆

☆有酸素運動、ストレッチ、筋トレをバランスよく運動して山登りのできる体力をつけていきましょう。

☆筋力トレーニングでは反動をつけずに呼吸を大事にして使っている部位を意識しましょう。

平成29年2月11日（土）