

ベーシックトレーニングプログラム ※週2日から3日できれば効果大



①トレッドミル(ランニングマシン)やエアロバイクで5~10分程度体をゆっくりウォーキングやジョギングで体を温める



②ストレッチで体を伸ばす



③筋肉運動

部位	箇所	器具	写真	10回できる重さ	
体幹	腹筋・背筋	アブドメン・バック		kg×10回 kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒	
下半身	大腿四頭筋(もも前) 大臀筋(おしり) ふくらはぎ	スクワット カーフレイズマシン		kg×10回 kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒	
	大腿四頭筋(もも前) 大臀筋(おしり)	レッグプレス		どなか1つ	kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒
	大腿四頭筋(もも前) 大臀筋(おしり)	レッグプレス(空気圧)			kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒
	大腿四頭筋(もも前) ハムストリングス(もも裏)	レッグカール レッグエクステンション (少し重い)		どなか1つ	kg×10回 kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒
	大腿四頭筋(もも前) ハムストリングス(もも裏)	レッグカール レッグエクステンション (軽い)			kg×10回 kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒
	内転筋(内側) 大臀筋(おしり)	アダクション アブダクション		kg×10回 kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒	
上半身	大胸筋(胸の筋肉)	チェストプレス		kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒	
	背中の筋肉	ラットプルダウン		kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒	
	肩の筋肉	ショルダープレス 重い場合はダンベルで行う	 どちらか	kg×10回 kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒	
	上腕二頭筋(腕の力こぶ)	アームカール 重い場合はダンベルで行う	 どちらか	kg×10回 kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒	
	上腕三頭筋(腕の力こぶの反対側)	チェストプレイ		kg×10回 これを3セット 休憩30秒~60秒	

④トレッドミル(ランニングマシン)やエアロバイクで20分程度有酸素運動

※省いても可

⑤ストレッチ



⑥マッサージ



無理せず、簡単にできる重さから始めて、継続できることがポイントです！