

*メタボ対策メニュー

体脂肪を落として、脱メタボ！

種目名	部位	回数	セット数	セット間の休憩
・レッグプレス	脚 お尻	20回	2~3セット	1分
・チェストプレス	胸	20回	2~3セット	1分
・アシストディップチン	背中 肩・腕	20回	2~3セット	1分
・トorsoローテーション	腹斜筋	20回	2~3セット	1分

20回動作を反復して、ややキツイと感じる重さで行う。

・有酸素運動	全身	20分以上
--------	----	-------

筋トレ後の有酸素運動でより効果的な脂肪燃焼を！

・ストレッチ	全身	5~10分
--------	----	-------

メタボ対策メニュー

シーテッドレッグプレス/レッグプレス（脚・お尻）



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・両脚は肩幅の広さでスタンスを取る。
- ・膝が伸びきらないように脚を伸ばす。
膝が伸びきってしまうとケガのリスクが増えてしまう為。
- ・お尻が上がらない程度に太ももを胸につけるようにする。

※膝が内側に入らないようにする。

※自分に適した重量でトレーニングする。

目安としては体重の1.25倍。女性は自分の体重より少し軽めの重量。

メタボ対策メニュー

チェストプレス（胸）



- ・マシンに座ってバーを握る。
- ・胸を張って肘を90°に曲げる。
- ・大胸筋を収縮させ、バーを押し。
- ・腕を伸ばしたらゆっくりバーを下ろす。
- ・上記の運動を繰り返す。

メタボ対策メニュー

アシストディップチン（背中・肩・腕）



- ・バーを肩から伸ばした位置で握る。
- ・しっかり胸を張りながら上に上がる。
- ・下す時はゆっくり下す。

※可能であればアゴが握ったハンドルを結ぶライン上につくくらいまで上げる。

メタボ対策メニュー

トーン・ローテーション（腹斜筋）



- ・背すじを伸ばし、猫背にならないように注意する。
- ・頭を動かしてキョロキョロすると上半身が動いてしまうことが多い為、トレーニング中は視線を一点に集中。
- ・動作中は腹斜筋以外の筋肉に力が入らないように意識する。
- ・スタートポジションに戻るときはウエイトが完全に下がりきる手前でストップする。完全に下げてしまうと筋肉の力が緩んでしまう。