

## \* 下半身シェイプアップメニュー

下半身、太もも周りの余分なお肉とおさらば！

種目名	部位	回数	セット数	セット間の休憩
・ レッグエクステンション	太もも	20回	2~3セット	1分
・ レッグカール	裏もも	20回	2~3セット	1分
・ ヒップアダクター	お尻	20回	2~3セット	1分
・ ヒップアブダクター	内もも	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
---------	----	-------

# 下半身シェイプアップメニュー

## レッグエクステンション (太もも)



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・足首がパッドに当たる高さにシートを調整する。
- ・座席のサイドにあるグリップを強く握る。
- ・息を大きく吸い込む。
- ・息をゆっくり吐きながら膝を伸ばしていく。
- ・最大限伸ばしたら息を吸いながらゆっくり戻す。

※つま先は平行に揃える。

# 下半身シェイプアップメニュー

## レッグカール（太もも裏）



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・ 太ももの上に当たるパッドと背もたれの位置を調整する。
- ・ 足パッドの上に両足のカカトの上辺り（足首）を乗せる。
- ・ 両サイドにあるハンドルを握り、体を固定して、両足もまっすぐ伸ばしておく。
- ・ 膝を曲げて足パッドを体の方へ引き寄せる。
- ・ 動作中は胴体が動かないように気をつける。
- ・ ゆっくりと足を伸ばして元の状態に伸ばす。

# 下半身シェイプアップメニュー

## ヒップアダクター（内もも）



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・パッドを太もも内側に当てて座る。
- ・パッドを足が広がる最大まで広げておく。
- ・息を吐きながら両足を中央に合わせる。
- ・息を吸いながらゆっくり戻し広げます。

※この動作を繰り返す。

男性：21キログラム程度/女性：14キログラム程度以上の重さから始めてみましょう

# 下半身シェイプアップメニュー

## ヒップアブダクター（お尻）



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・パッドを内側に向けて太ももの外側に当てる。
- ・息を吐きながら両足を大きく開く。
- ・息を吸いながらゆっくり戻す。
- ・この動作を繰り返すが、できる限り足を開き、可動域を最大にとる。

※可動域を最大に使わないと意味のない肉体労働になるので最大限まで足を開く。

男性：28キログラム程度/女性：21キログラム程度以上の重さから始めてみましょう