

*細マッチョメニュー

メリハリボディのあるボディを手に入れよう！

種目名	部位	回数	セット数	セット間の休憩
・レッグプレス	お尻 脚	15回	2~3セット	1分
・チェストプレス	胸	15回	2~3セット	1分
・バックエクステンション	腰回り	15回	2~3セット	1分
・ラットプルダウン	背中	15回	2~3セット	1分
・アームカール	二頭筋	15回	2~3セット	1分

15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

細マッチョメニュー

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15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・イスに深く腰を掛けて背中をつける。
 - ・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。

細マッチョメニュー

チェストプレス（胸）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・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、バーを押す
- ・腕を伸ばしたらゆっくりバーを
- ・上記の運動を繰り返す。

細マッチョメニュー

バックエクステンション（腰回り）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・ 足は肩幅の半分ほどに開く。
- ・ 手は頭の上に構える。
- ・ 空気を吐きながらゆっくりと反らせる。
- ・ 背中中の筋肉が緊張したと感じたら2秒間停止。
- ・ 空気を吸い込みながら時間をかけておろしていく。

※1回1回丁寧に行う。

※背中を反らしすぎると腰を痛める可能性があるので気をつける。

※首だけでなく、体全体を持ち上げるイメージで起こす。

細マッチョメニュー

ラットプルダウン(背中)



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・シートに座り、膝が90° になるように膝パッドまたはシートの高さを設定する。
- ・バー（グリップ）は肩幅の約1.5倍くらいを握り、座る。
- ・胸を張り（肩甲骨を寄せる）、肩甲骨（肩）を下げる。
- ・この姿勢をキープして動作を行う。
- ・上記の姿勢をキープしたままバーを握り上体はやや後ろに倒す。
- ・バーを降ろす位置は鎖骨のやや下辺り。
- ・腕ではなく、肘を下げるイメージでバーを鎖骨の下あたりに引く。
- ・戻すときは肘が伸びきらない位置までにして再度引く。

細マッチョメニュー

アームカール（腕）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・反動を使ってしまうと腕以外の筋肉に負荷が逃げてしまうので反動は使わない
- ・お腹に力を入れて体幹を保つことで腰への負担を緩和する。
- ・腕を体に沿わせてまっすぐ下した位置をキープし、ウェイトを上まで上げすぎないようにする。
- ・肩の力は使わない。
- ・負荷を継続してかける為にヒジを伸ばし切らない。