

*全身引き締めメニュー

全身を引き締めて、カッコいいカラダに！

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	15回	2~3セット	1分
・レッグカール	裏もも	15回	2~3セット	1分
・ヒップアブダクター	お尻	15回	2~3セット	1分
・ヒップアダクター	内もも	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
・シーテッドロー	背中	15回	2~3セット	1分
・アブドミナル	腹筋	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
--------	----	-------

全身引締めメニュー

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。

全身引締めメニュー

レッグカール（太もも裏）



回数	1セット15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。

全身引締めメニュー

ヒップアブダクター（お尻）



回数	1セット15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キログラム程度重さから始めてみましょう。

全身引締めメニュー

ヒップアダクター（内もも）



回数	1セット15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

全身引締めメニュー

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

- ・マシンを座ってバーを握る。
- ・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下ろす。
- ・上記の運動を繰り返す。

※肩と腕が疲れる場合は肩甲骨を寄せて肩を下ろすことで胸をしっかり張れ、大胸筋の収縮を意識できる。

全身引締めメニュー

ロー（背中）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・シートに座って背筋を伸ばし、背中を丸めて腕を伸ばした所でグリップを握れるポジションに胸パッドをセットする。
- ・背中を丸めた状態から肩甲骨を寄せてハンドルを引っ張り、胸を張った所からスタートする。
- ・動作中は肩甲骨を寄せた状態を維持する。

全身引締めメニュー

アブドミナル（腹筋）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・シートの高さを調節して、バーを握った際に肘が90°程度に曲がるように調整す
- ・背中を丸めながら腹筋を収縮させる。上体を丸めて腹筋を潰すイメージ。
- ・背中を丸めた軌道に沿って、丸めた背中を伸ばす。
この際、体を伸ばしきって負荷が抜けないように注意。