

パワーアップ週 1 集中

効果：週に1回で効果的にパワーアップしたい方におすすめのメニューです。やや重めの負担で最大限に発揮できる筋力を高めましょう。

目標週 2 回 | [所要時間] 45 分 | [エネルギー消費量] 210kcal
ご飯一杯 150kcal

Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング [ポイント]

テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。
 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

SMITH MACHINE



ベンチプレス

回数:10
 セット:2~3サイクル

効果
 胸の筋力を強化し、厚みを持たせる

MACHINE No. 8



レッグカール

回数:10
 セット:2~3サイクル

効果
 太ももの後側を強化し、股関節や膝の動きを高める

MACHINE No. 14



ラットマシン

回数:10
 セット:2~3サイクル

効果
 背中筋を強化し、広がりをつける

MACHINE No. 7



レッグエクステンション

回数:10
 セット:2~3サイクル

効果
 太ももの前側を強化し、股関節や膝の動きを高める

MACHINE No. 9



ショルダープレス

回数:10
 セット:2~3サイクル

効果
 肩の筋力を強化し、肩幅を広げる

NON No.



クランチベンチ

回数:10
 セット:2~3サイクル

効果
 おなかを引き締め強化する

MACHINE No. 1



レッグプレス

回数:10
 セット:2~3サイクル

効果
 太ももやおしりを強化し、太くする

NON No.



ローワーバックベンチ

回数:10
 セット:2~3サイクル

効果
 背すじを引き締め強化する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

週に1回のトレーニングは疲労が蓄積しやすいので、疲労回復に必ず有酸素運動を行いましょう。日常ではウォーキングなどを取り入れましょう。

時間の目安 10~15分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン

リカレントバイク

アップライトバイク

クロスレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。



FITNESS Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 週に1回のトレーニングでもパワーアップは可能ですか?

A 週1回からのトレーニングでも十分効果的です。

ある実験データでは、週2回のトレーニング効果を100%した時に、週3回で70%、週1回は35%の筋力増加が認められたそうです。効果を考えると週2回が理想的ですが、無理して続かないのであれば意味がありません。週1回でも定期的に続けば必ず効果は現れます。そのために、まずは曜日や時間帯、参加するレッスンなどを決めて、生活に取り込む事が大切です。

Q 効果はどのくらいで表れるの?

A 早ければ1ヶ月程で効果は表れます。

トレーニングの頻度や内容によっても異なるので一概には言えませんが、初期の段階では著しい神経系の発達が見られるため、週1回なら2ヶ月、週2回なら1ヶ月ほどで筋力がグンとアップしてきます。眠っていた筋肉が目覚め、使えるようになった為です。その後は2~3ヶ月ほどで徐々に筋肉の繊維が太くなり、太さに比例してチカラが増してきます。

簡単栄養アドバイス

Q. トレーニング効果を高めるにはサプリメントをとった方が良いですか?

A. 理想は食事で1日30品目の摂取。1日の摂取カロリーの目安は、一般の方で体重×33~35kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実にそれを実践できている人は少ないのではないのでしょうか? また、一昔前に比べると食品全体の栄養価は低下している傾向にあります。ですから、食べていても充足されていないケースも考えられます。とはいえ、サプリメントはやみくもに摂取しても意味がありません。一度、食事を2~3日書き出して見る事をおすすめします。意外といろいろな発見があるものです。その上で、不足がちな栄養素をサプリメントで補ってみたいはいかがでしょうか?

FITNESS QUESTION & ANSWER

パワーアップ週2きっちり

効果：アクティブなライフスタイルを送るため、積極的な筋力アップでパワフルボディを獲得します。

目標週2回 | [所要時間] 45分 | [エネルギー消費量] 300kcal
ご飯一杯 150kcal

Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング [ポイント]

テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。
 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

↑ 毎回行う種目	SMITH MACHINE ベンチプレス 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:胸を厚く、二の腕後部を強化する	↑ 上半身集中	MACHINE No. 12 ベクトラル 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:胸の厚みをつける
	MACHINE No. 14 ラットマシン 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:広い背中をつくり、二の腕前部を強化する		MACHINE No. 9 ショルダープレス 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:肩幅を広げる
	MACHINE No. 1 レッグプレス 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:太もも、おしりを強化する		NON MACHINE アームカール 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:カゴぶを大きくする
	MACHINE No. 4 アブドミナルクランチ 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:おなかを引き締め強化する		MACHINE No. 8 レッグカール 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:太もも後部を強化する
	NON NO. ローワーバックベンチ 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:背すじを強化し、根骨を安定させる		MACHINE No. 7 レッグエクステンション 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:太もも前部を強化する
	MACHINE No. 13 ロータリートーン 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:わき腹を引き締め強化する		MACHINE No. 11 アダクター 回数:8~12 セット:2~3サイクル 効果:太もも内側部を強化する
		↓ 下半身集中	

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

マシントレーニングで体力が消耗している時はバイクがおすすめです。
 体力に余裕のある時はクロストレーナー、ランニングにチャレンジしてみましょう。

時間の目安 10~20分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン リカベンバイク アップライトバイク クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。



フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q パワーアップを図るには重ければ重いほうがいいのでは?

A **パワー=筋力×スピード**で表されます。

パワーは、筋力×スピードで現されるように単にチカラを発揮するだけではないのです。パワーアップトレーニングを段階的に行う上では、まず中等度の負荷(10~15回実施可能な重さ)で今発揮できる最大の筋力(最大筋力)を向上させ、次いで最大筋力の30%程度の負荷で素早く行うトレーニング等を取り入れます。しかし、スポーツの場面で発揮されるパワーには、全身的なカラダの使い方も重要な要素となります。

Q 効果はどのくらいで表れるの?

A 早ければ1ヶ月程度で表れます。

トレーニングの頻度や内容によっても異なるので一概には言えませんが、初期の段階では著しい神経系の発達が見られるため、週1回なら2ヶ月、週2回なら1ヶ月ほどで筋力がグンとアップしてきます。眠っていた筋肉が目覚め使えるようになった為です。その後は2~3ヶ月ほどで徐々に筋肉の線維が太くなり、太さに比例してチカラが増してきます。

簡単栄養アドバイス

Q. トレーニング効果を高めるにはサプリメントをとった方が良いですか?

A. 理想は食事で1日30品目の摂取。1日の摂取カロリーの目安は、一般の方で体重×33~35kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実にそれを実践できている人は少ないのではないのでしょうか? また、一昔前に比べると食品全体の栄養価は低下している傾向にあります。ですから、食べていても充足されていないケースも考えられます。とはいえ、サプリメントはやみくもに摂取しても意味がありません。一度、食事を2~3日書き出して見る事をおすすめします。意外と色々な発見があるものです。その上で、不足がちな栄養素をサプリメントで補ってみたいはいかがでしょうか?

FITNESS QUESTION & ANSWER