

# ダイエットプラン (上級)

## トレーニングの心得

- ①「何事も継続しなければ、変化なし!」  
今日ここに来たからには、この1時間集中して体を動かそう
- ②「意識をして動かすと効果増大」  
自身の意識をしなければならぬ部位を意識して体を動かそう
- ③「柔軟性が上がれば効果も上がる」  
自身の持っている柔軟性を最大限に意識して体を動かそう
- ④「やる気と無茶は紙一重」  
怪我をしないため、自身の持っている動きを超えた  
無茶をしないようにしよう

# バックスイング



椅子に座り  
片脚を足置きに入れ  
股関節を  
後ろに引きましょう

※靴のままでOK

大きく後ろに引き  
お尻に力を  
入れましょう

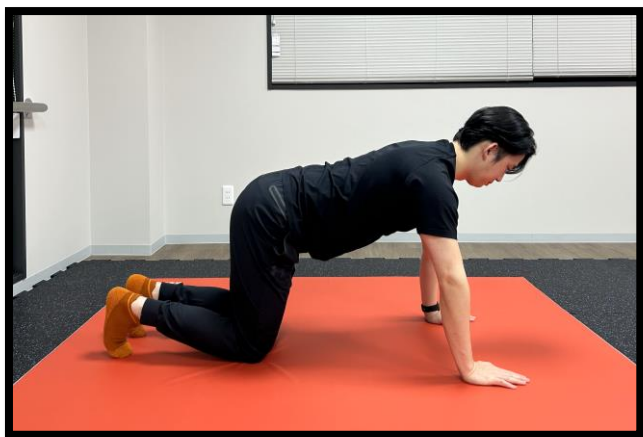
※腰を反らさない



繰り返し**10回~15回**

# マットトレーニング

## プッシュアップ°（腕立て） 上級



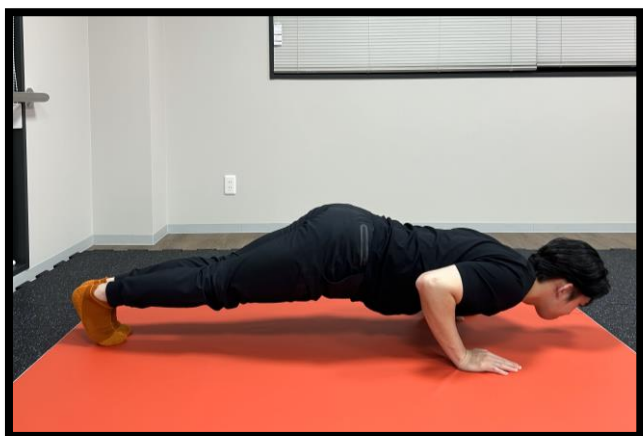
20回

足先で支え  
膝を浮かしましょう

四つ這いになりましょう



ゆっくり両肘を曲げ  
胸を床に近づけましょう



※きつい方は  
両膝をついていてもOK

繰り返し**20回**

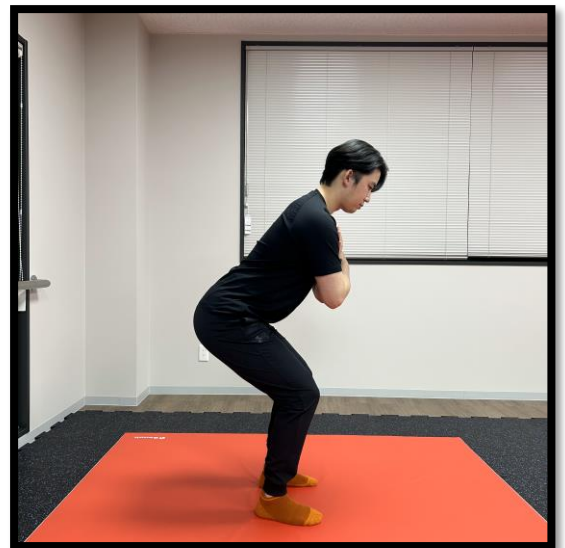
# マットトレーニング

## バックスクワット

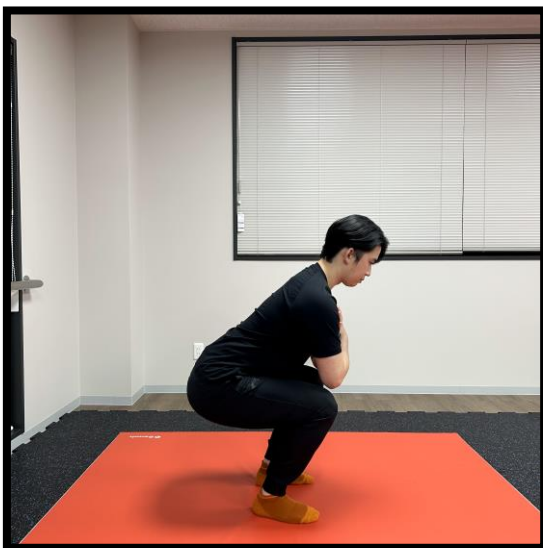


両足を肩幅に開き  
両手を胸の前で組みましょう

膝を前に出さないように  
お尻を後ろに  
突き出しましょう



ゆっくり時間をかけて  
お尻を下ろしましょう  
※できる範囲で深く



繰り返し**20回**

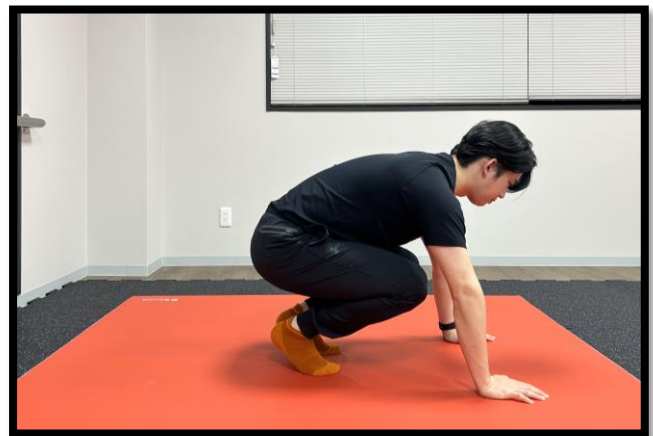
# マットトレーニング

## バーピージャンプ

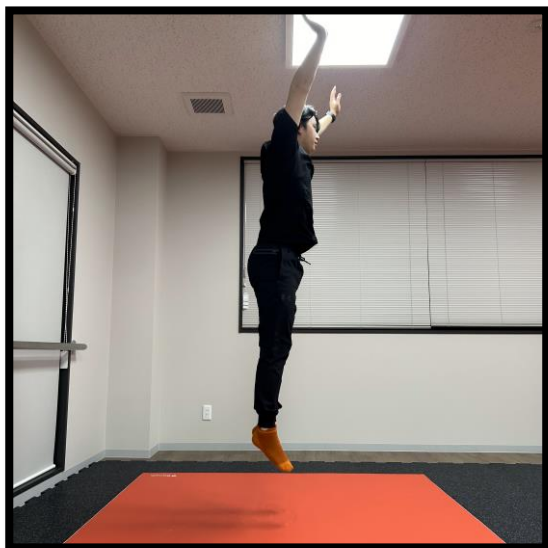


両手と両足先を  
床につきましょう

そこから勢いよく  
素早くしゃがみこみ姿勢に  
戻しましょう



上にジャンプしましょう

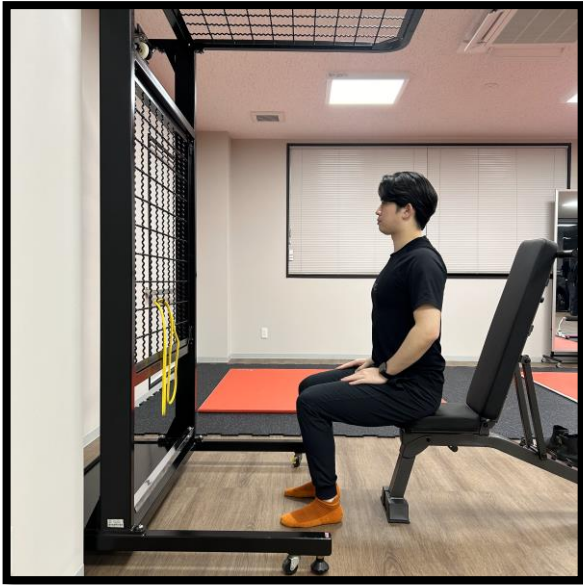


※できるだけ速く  
※できるだけ高く

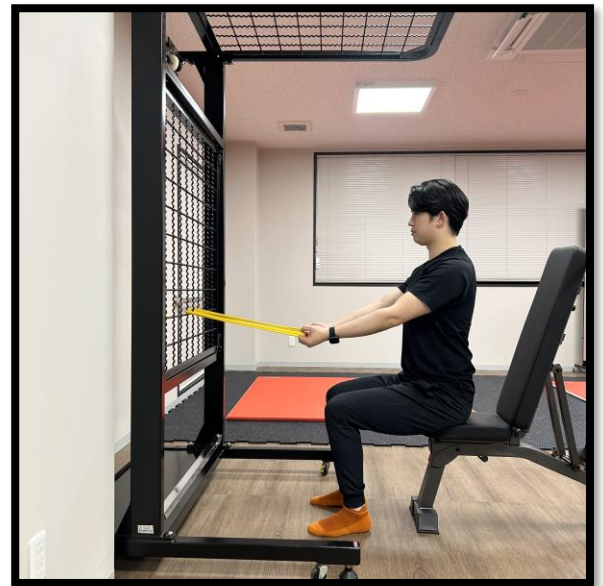
繰り返し**10回**

# チューブゾーンへ移動

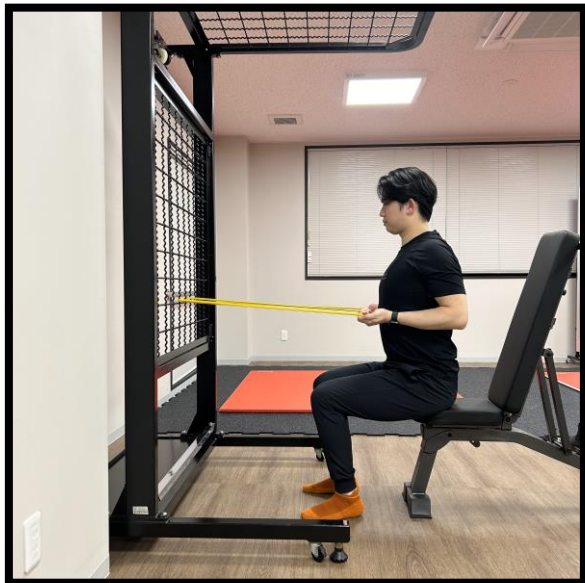
## チューブローイング



背中を伸ばした状態で  
椅子に腰かけましょう



チューブを**前**に引っ掛け  
両手で持ち  
手前に引っ張りましょう



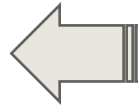
なるべく脇を閉じて  
体が後ろに倒れないように  
肩甲骨を寄せる意識で！

繰り返し**20回**

# エルゴメーター or トレッドミル



エルゴメーター  
膝関節や股関節に  
痛みがある方は  
こちらがおすすめ



トレッドミル  
歩き方を意識したい方  
歩くことが好きな方  
こちらがおすすめ



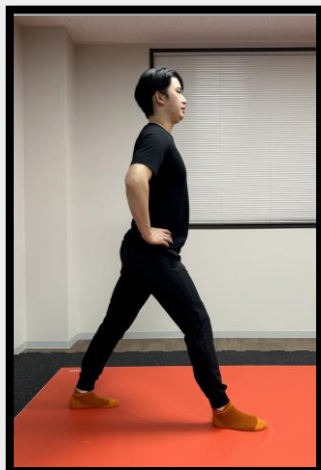
無理のないメニューを選択してください  
乗り降りにはお気を付けてください  
体調が優れない場合は、すぐに中止を！

操作方法は  
ガイド用紙を見るか、お近くのスタッフまで！

## 20分間

# クールダウン (to be~.体操)

## アキレス腱ストレッチ



片足を前に、  
もう片足を後ろに  
構えましょう

後ろ足の踵はつけたまま  
前足の膝を  
ゆっくり曲げてキープ



繰り返し**20回×両方×3セット**

## ハムストリングスストレッチ



仰向けで寝転びましょう  
片足の太もも裏を持ちましょう

持ち上げた足の  
膝を上には伸ばしてキープ



繰り返し**20回×両方×3セット**

おつかれさまでした