

細マッチョプラン (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

マットトレーニング

プッシュアップ°（腕立て） 上級



四つ這いになりましょう

足先で支え
膝を浮かしましょう



ゆっくり両肘を曲げ
胸を床に近づけましょう

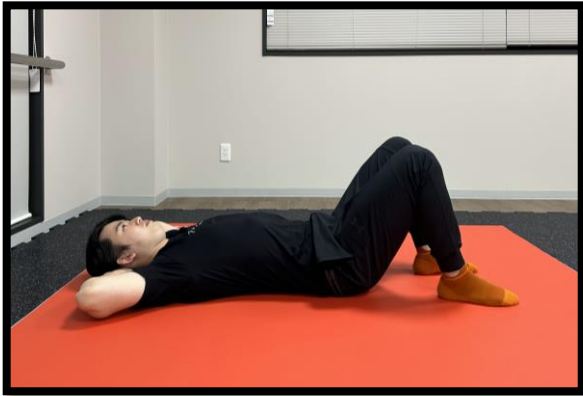


※きつい方は
両膝をついていてもOK

繰り返し**20回**

マットトレーニング

クロス克蘭チ



仰向けに寝転び
両膝を90度立てて
両手を頭の後ろで組みましょう

両踵を浮かし
肘と膝を引き寄せましょう



右肘—左膝
左肘—右膝を交互に
繰り返しましょう



繰り返し**20回**

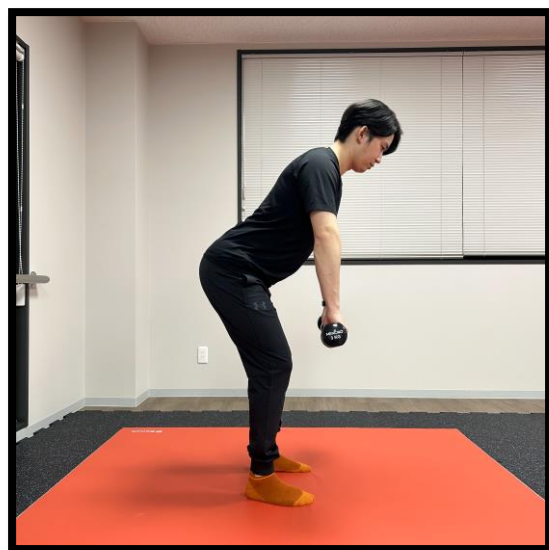
マットトレーニング

ダンベルローイング

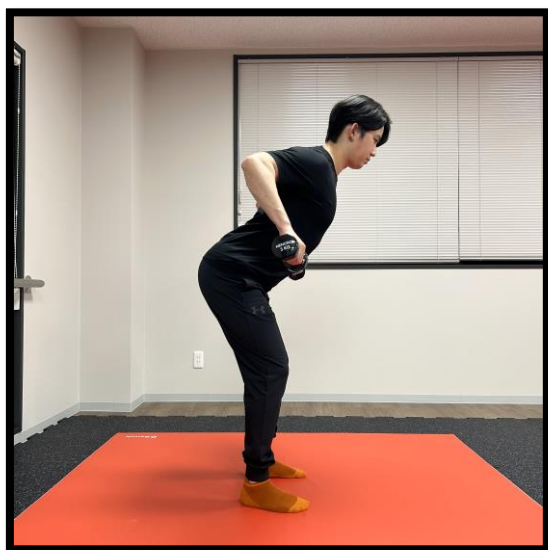


両手にダンベルを
持ちましょう

少し体を前傾させ
お腹に力を入れましょう



なるべく脇を閉じて
体が後ろに倒れないように
肘を後ろに引きましょう



肩甲骨を寄せる意識で！

繰り返し**20回×両方**

マットトレーニング

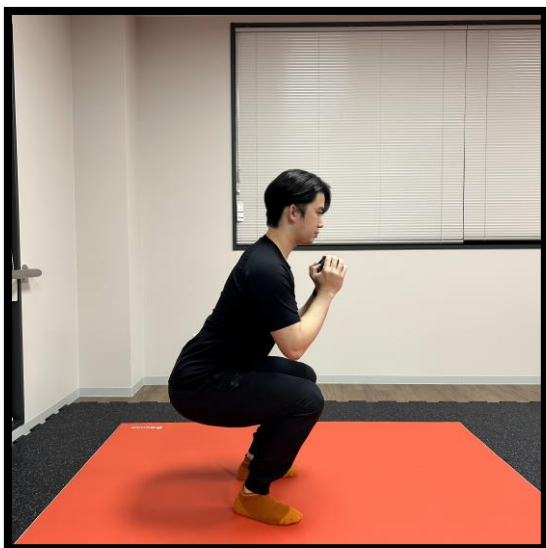
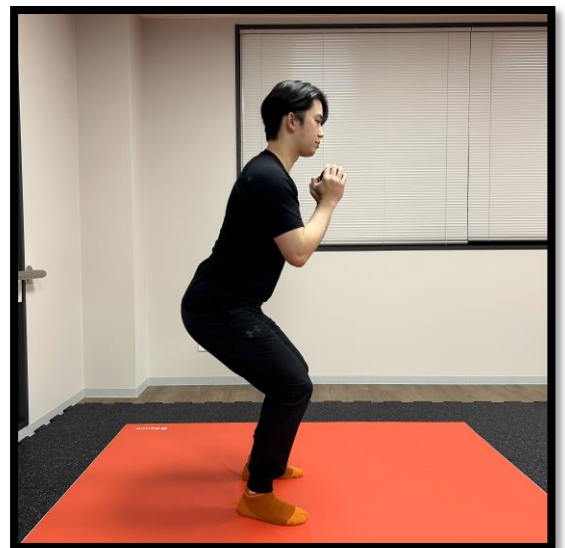
ダンベルスクワット



両足を肩幅に開き
両手でダンベルを胸の前で
持ちましょう

※重さは無理のない範囲で

そのまま両膝を
前に出すように
曲げましょう



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**10回**

トレッドミル



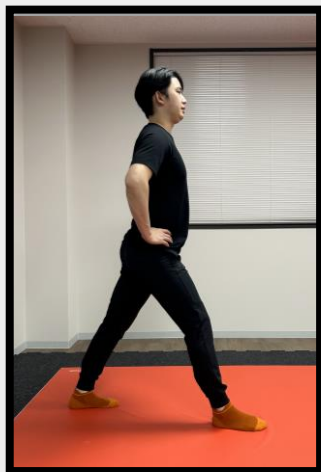
無理のないメニューを選択してください
乗り降りにはお気を付けてください
体調が優れい場合は、すぐに中止を！

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