

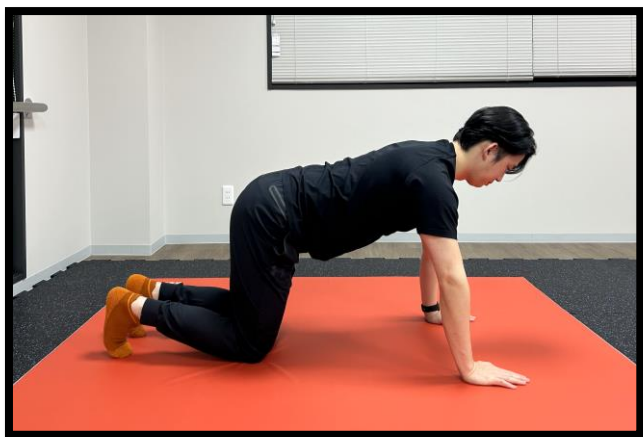
細マッチョプラン (初級)

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） 初級

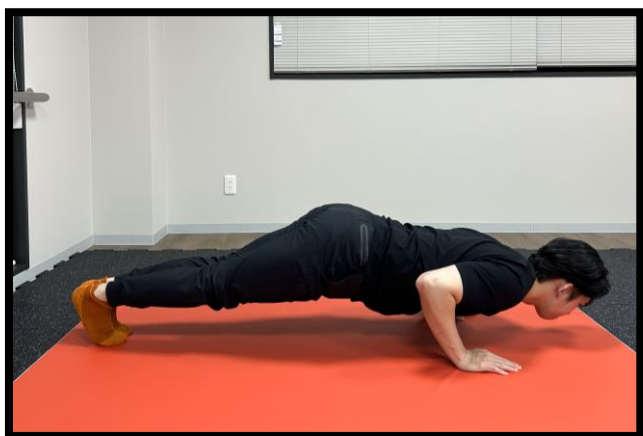


四つ這いになりましょう

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

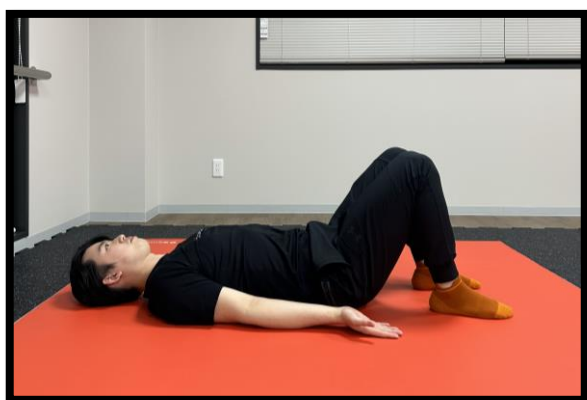


※きつい方は
両膝をついていてもOK

繰り返し**10回**

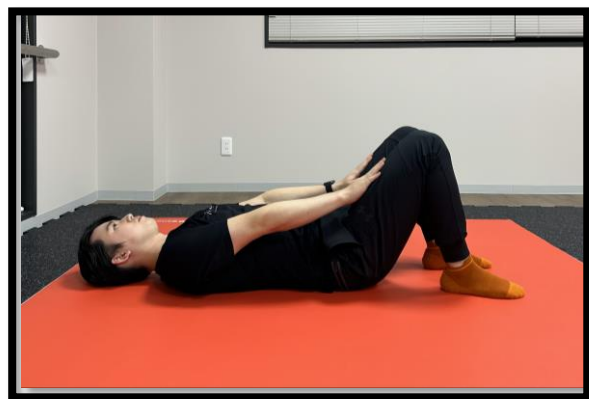
マットトレーニング

ニータッチクランチ (初級)



仰向けに寝転び
両膝を90度程度
立てましょう

両手を太もも前に置き
両膝に触れるまで
体を起こしましょう



※お腹に力を入れる
※ワンダーコアの使用もOK

繰り返し**10回**

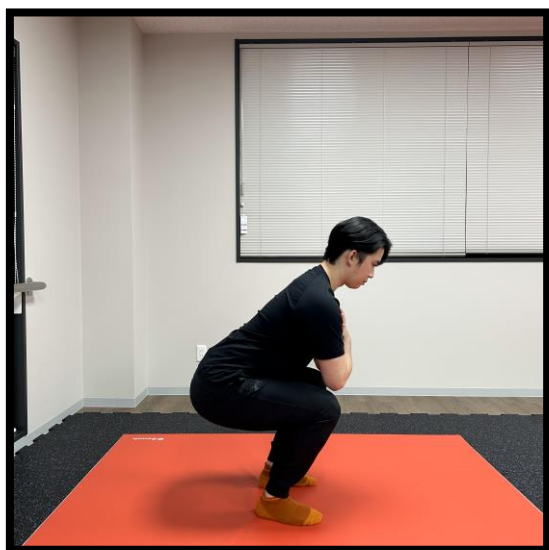
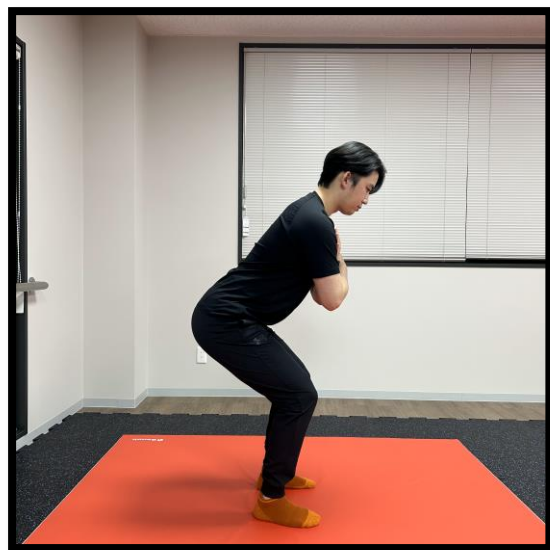
マットトレーニング

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

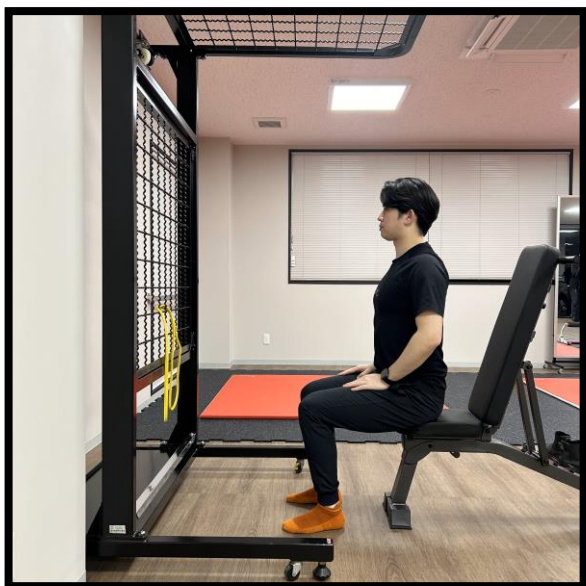


ゆっくり時間をかけて
お尻を下ろしましょう
※できる範囲で深く

繰り返し **10回**

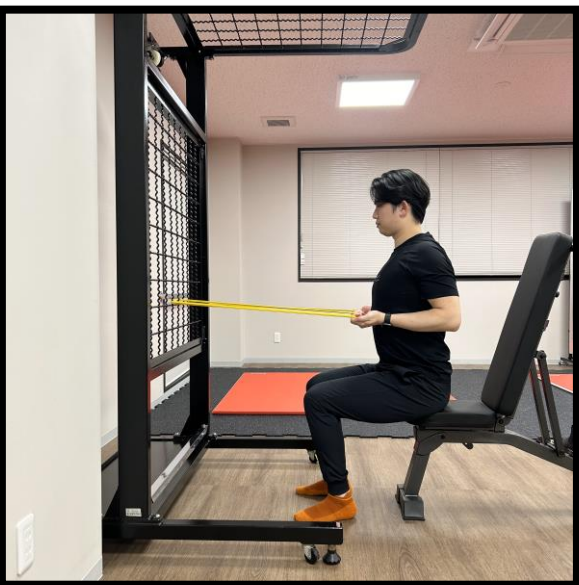
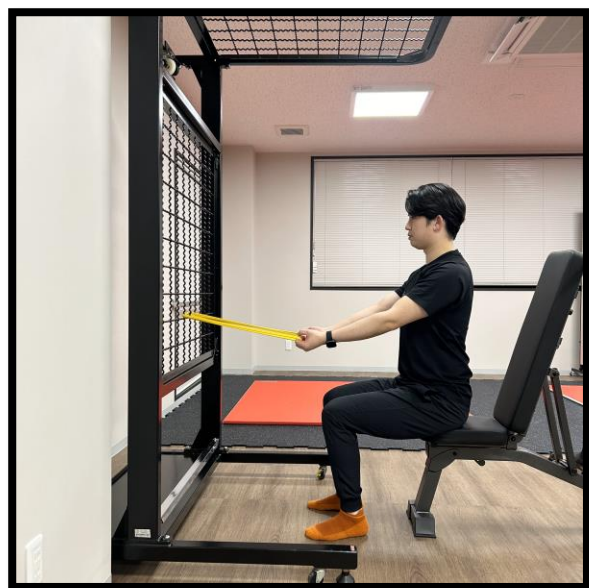
チューブゾーンへ移動

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**10回**

トレッドミル



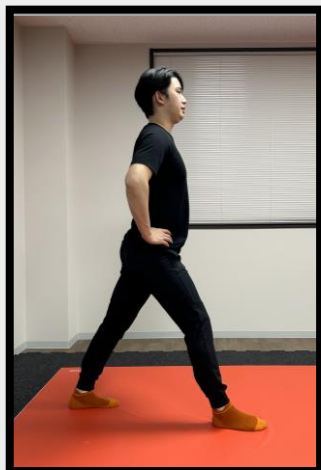
無理のないメニューを選択してください
乗り降りにはお気を付けてください
体調が優れい場合は、すぐに中止を！

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