

お気軽シェイプアップ

効果：短い時間でシェイプアップを図りたい方におすすめ。

目標週1回 | [所要時間] 30分 | [エネルギー消費量] 150kcal
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 筋カトレーニング [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。

MACHINE No.

2



チェストプレス

回数:10

セット:1サイクル

効果
胸を引き締め強化する

MACHINE No.

1



レッグプレス

回数:10

セット:1サイクル

効果
太もも、おしりを引き締め強化する

MACHINE No.

3



ヴァーティカルトラクション

回数:10

セット:1サイクル

効果
背中を引き締め強化する

NON No.

1



クランチベンチ

回数:10

セット:1サイクル

効果
おなかを引き締め腰痛を予防する

NON No.

2



ローワーバックベンチ

回数:10

セット:1サイクル

効果
腰の強化とヒップアップ

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。

立位で行う機種の方が多くの筋肉を動員するので、短時間で行うにはおすすめです。
また、機種によって使用される筋肉が異なりますので、日によって変えて行うのもいいでしょう。

時間の目安 10分

強度の目安 最高心拍数の60%

※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。

トレーニング5原則

ご存知ですか? トレーニングの仕組み! 運動前に確認してみてください。

1 個別性の原則

シェイプアップ・肩こり解消・持久力向上・リラックスなど利用目的は人それぞれ。フィットネス&スパココカラ本厚木ではお客さま一人一人のご要望にお応えするプログラム施設をご利用しております。ファーストステップの目標とゴールを決めたら、さあスタートしましょう。

2 全面性の原則

体力向上といっても様々な要素があります。それぞれの要素を高めてこそ健康的な身体へと変わっていきます。ですから身体の一部だけでなく全身をバランス良くトレーニングするようにしましょう。

3 意識性の原則

トレーニングを効果的に行なうためにはトレーニングしている筋肉に意識を集中しましょう。特にウェイトマシンやダンベルなどは使っている筋肉に意識を集中させることでより理想の身体へ近づくことができます。トレーニングはちょっとナルシストなくらいが良いのかも!?

4 漸進性の原則

漸進性とは体力の向上に合わせて次第に運動強度を高めていくことをいいます。例えば最初はウォーキングエクササイズを10分。慣れてきたら15分、20分と時間を延ばしたり、10kgのダンベルが楽に10回挙がるようになったら15kgに重くするなど段階的に強くしてみましょう。

5 継続性の原則

トレーニングの効果は一朝一夕に表れるものではありません。月に4回程度のフィットネスを続けることで効果が表れます。フィットネス&スパココカラ本厚木ではお客さまのフィットネスライフをサポートするために全力を尽くします。お気軽に相談して下さい。これも継続させるポイントです。

シェイプアップ 週1回集中(男性)

効果: 週に1度の全身シェイプ。筋力トレーニングは、インターバル(休憩)なしのサーキット形式で行い、脂肪燃焼をアップさせます。

目標週 2回 | [所要時間] 70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。

MACHINE No.

2



チェストプレス

回数:15
 セット:2サイクル

効果
 胸と腕を引き締める

MACHINE No.

7



レッグエクステンション

回数:15
 セット:2サイクル

効果
 太もも前側を引き締め強化する

MACHINE No.

1



レッグプレス

回数:15
 セット:2サイクル

効果
 太ももの強化とヒップアップ

NON No.



クランチベンチ

回数:15
 セット:2サイクル

効果
 おなかを引き締め強化する

MACHINE No.

14



ラットマシン

回数:15
 セット:2サイクル

効果
 背中に広がりを持たせる

NON No.



ローワーバックベンチ

回数:15
 セット:2サイクル

効果
 腰とおしりを引き締め強化する

MACHINE No.

8



レッグカール

回数:15
 セット:2サイクル

効果
 太もも後側を引き締め強化する

NON MACHINE



カーフレイズ

回数:15
 セット:2サイクル

効果
 ふくらはぎ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。

筋トレの種目も多めなので、着地衝撃の少ないバイクやクロストレーナーがおすすめです。強度も軽めに行いましょう。

時間の目安 20~60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。



FITNESS Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 週1回のトレーニングでも効果はでるの?

A 週1回からのエクササイズでも十分効果的です。

ある実験では、週2回、3ヶ月行ったトレーニング効果を100%とした時に、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れ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あなたの生活に組み込む事が大切です。

Q 筋力トレーニングとエアロビクスではどちらが痩せられるの?

A バランス良く組み合わせて行うことが大切です。

運動そのものではエアロビクスの方が消費カロリーは稼げる事と思います。しかし、筋力トレーニングは筋肉が増える事で基礎代謝がアップし、自動車に例えるならエンジンの排気量を大きくする事と同じです。つまり、運動していない時間帯も燃料である体脂肪をより消費してくれるカラダに変化するのです。ですから、どちらか一方に偏らず組み合わせて行い、相乗効果で余分な脂肪をどんどん燃やしましょう。

A 簡単栄養アドバイス

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取(食事で摂り入れるカロリー)と消費(運動や基礎代謝として消費されるカロリー)のバランスです。体脂肪1kgは約7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪1kgを減らす期間が計算できます。但し、月に最高に落ちてでも3kgまで。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて500kcalを超えないようにしてください。自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが目立っています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの50%程度は糖質でとるようにしましょう。

FITNESS QUESTION & ANSWER

シェイプアップ 週1回集中(女性)

効果：週に1度の全身シェイプ。筋力トレーニングは、インターバル(休憩)なしのサーキット形式で行い、脂肪燃焼をアップさせます。








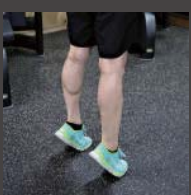
目標週2回 | [所要時間] 60分 | [エネルギー消費量] 300kcal
ご飯一杯 150kcal

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。

MACHINE No. 2		チェストプレス 回数:15 セット:2サイクル 効果:バストアップ	MACHINE No. 4		アブドミナルクランチ 回数:15 セット:2サイクル 効果:おなかの引き締め
MACHINE No. 1		レッグプレス 回数:15 セット:2サイクル 効果:太ももの引き締め	MACHINE No. 13		ロータリートーン 回数:15 セット:2サイクル 効果:わき腹の引き締め
MACHINE No. 14		ラットマシン 回数:15 セット:2サイクル 効果:背中引き締め	NON MACHINE		フレンチプレス 回数:15 セット:2サイクル 効果:腕の裏側の引き締め
MACHINE No. 8		レッグカール 回数:15 セット:2サイクル 効果:太もも内側の引き締め	NON MACHINE		カーフレイズ 回数:15 セット:2サイクル 効果:ふくらはぎ(足首)の引き締め

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。

長めに行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがおすすめです。飽きてしまうならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~40分
 強度の目安 最高心拍数の50%
 ※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



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1回のトレーニングでも効果はでるの?

A 週1回からのエクササイズでも十分効果的です。

ある実験では、週2回、3ヶ月行ったトレーニング効果を100%とした時に、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れ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あなたの生活に組み込む事が大切です。

Q 筋力トレーニングとエアロビクスではどちらが痩せられるの?

A バランス良く組み合わせて行うことが大切です。

運動そのものではエアロビクスの方が消費カロリーは稼げる事と思います。しかし、筋力トレーニングは筋肉が増える事で基礎代謝がアップし、自動車に例えるならエンジンの排気量を大きくする事と同じです。つまり、運動していない時間帯も燃料である体脂肪をより消費してくれるカラダに変化するのです。ですから、どちらか一方に偏らず組み合わせて行い、相乗効果で余分な脂肪をどんどん燃やしましょう。

A 簡単栄養アドバイス

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取(食事で摂り入れるカロリー)と消費(運動や基礎代謝として消費されるカロリー)のバランスです。体脂肪1kgは約7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪1kgを減らす期間が計算できます。但し、月に最高に落ちてでも3kgまで。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて500kcalを超えないようにしてください。自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが注目されています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの50%程度は糖質でとるようにしましょう。

FITNESS QUESTION & ANSWER

シェイプアップ週2回女性A

効果:週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう!

目標週2回 | [所要時間] 60分 | [エネルギー消費量] 280kcal
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。

MACHINE No. 2	 チェストプレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 バストアップ
MACHINE No. 14	 ラットマシン	回数:15 セット:2サイクル	効果 背中引き締め
MACHINE No. 4	 アブドミナルクランチ	回数:15 セット:2サイクル	効果 おなか引き締め
NON No.	 ローワーバックベンチ	回数:15 セット:2サイクル	効果 腰、おしり引き締め
MACHINE No. 13	 ロータリートーン	回数:15 セット:2サイクル	効果 わき腹引き締め
NON MACHINE	 フレンチプレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 二の腕引き締め

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。

長めに行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがおすすめです。
飽きてしまうならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~40分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



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。

Enjoy! FITNESS & SPA
cocolkara

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 筋力アップはしているが体重が変わらない。
本当に運動でやせる事はできるの?

A 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですが。

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちて筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですが。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づきにくいものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しずつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。

Q 都合でトレーニング日が2日連続になる場合は
どのようにすればよいか?

A トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語りながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。

A 簡単栄養アドバイス

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取(食事で摂り入れるカロリー)と消費(運動や基礎代謝として消費されるカロリー)のバランスです。体脂肪1kgは約7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪1kgを減らす期間が計算できます。但し、月に最高に落ちてでも3kgまで。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて500kcalを超えないようにしてください。自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが注目されています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの50%程度は糖質でとるようにしましょう。

FITNESS QUESTION & ANSWER

シェイプアップ週2回女性B

効果：週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう！

目標週2回 | [所要時間] 60分 | [エネルギー消費量] 280kcal
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。

MACHINE No. 2	 レッグプレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 太ももとおしりの引き締め
MACHINE No. 8	 レッグカール	回数:15 セット:2サイクル	効果 太ももの裏側の引き締め
MACHINE No. 7	 レッグエクステンション	回数:15 セット:2サイクル	効果 太ももの前側の引き締め
MACHINE No. 11	 アダクター	回数:15 セット:2サイクル	効果 太もも内側の引き締め
MACHINE No. 10	 アブダクター	回数:15 セット:2サイクル	効果 ヒップアップ
NON MACHINE	 フレンチプレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 二の腕の引き締め

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。

長めに行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがおすすめです。
飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~40分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



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。

Enjoy! FITNESS & SPA
cocolkara

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 筋力アップはしているが体重が変わらない。
本当に運動でやせる事はできるの?

A 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですが。

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちても筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですが。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づき難いものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しずつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。

Q 都合でトレーニング日が2日連続になる場合は
どのようにすればよいか?

A トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語りながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。

A 簡単栄養アドバイス

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取(食事で摂り入れるカロリー)と消費(運動や基礎代謝として消費されるカロリー)のバランスです。体脂肪1kgは約7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪1kgを減らす期間が計算できます。但し、月に最高に落ちてでも3kgまで。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて500kcalを超えないようにしてください。自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが注目されています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの50%程度は糖質でとるようにしましょう。

FITNESS
QUESTIONS
&
ANSWERS

シェイプアップ週2回男性 A

効果：週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう！

目標週2回 | [所要時間] 60分 | [エネルギー消費量] 280kcal
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。

MACHINE No. 2	 チェストプレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 胸の厚みと二の腕の引き締め
MACHINE No. 14	 ラットマシン	回数:15 セット:2サイクル	効果 背中への広がりをつける
MACHINE No. 12	 ペクトラル	回数:15 セット:2サイクル	効果 胸の厚みをつける
MACHINE No. 9	 ショルダープレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 肩まわりの強化、引き締め
NON No.	 クランチベンチ	回数:15 セット:2サイクル	効果 おなかを引き締める
NON No.	 ローワーバックベンチ	回数:15 セット:2サイクル	効果 腰とおしりを強化する

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。

長めに行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがおすすめです。
飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~30分

強度の目安 最高心拍数の60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



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。

Enjoy! FITNESS & SPA
cocolkara

FITNESS Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 筋力アップはしているが体重が変わらない。
本当に運動でやせる事はできるの?

A 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですが。

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちても筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですが。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づき難いものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しずつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。

Q 都合でトレーニング日が2日連続になる場合は
どのようにすればよいか?

A トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語りながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。

A 簡単栄養アドバイス

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取(食事で摂り入れるカロリー)と消費(運動や基礎代謝として消費されるカロリー)のバランスです。体脂肪1kgは約7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪1kgを減らす期間が計算できます。但し、月に最高に落ちてでも3kgまで。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて500kcalを超えないようにしてください。自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが注目されています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの50%程度は糖質でとるようにしましょう。

シェイプアップ週2回男性B





効果：週2回、しっかり取り組める方におすすめ。A・Bの2パターンに分けて、全身くまなく仕上げましょう！

目標週2回 | [所要時間] 60分 | [エネルギー消費量] 280kcal
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。

MACHINE No. 1	 レッグプレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 太ももとおしりを強化する
MACHINE No. 7	 レッグエクステンション	回数:15 セット:2サイクル	効果 太ももの前側を強化する
MACHINE No. 8	 レッグカール	回数:15 セット:2サイクル	効果 太ももの後側を強化する
NON MACHINE	 アームカール	回数:15 セット:2サイクル	効果 力こぶを強化する
NON MACHINE	 フレンチプレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 二の腕を引き締める
NON MACHINE	 カーフレイズ	回数:20 セット:2サイクル	効果 腰とおしりを強化する

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。

長めに行うため衝撃がなく身体への負担が少ないバイクがおすすめです。
飽きてしまうようならクロストレーナーで気分転換しましょう。

時間の目安 20~30分

強度の目安 最高心拍数の60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



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。

Enjoy! FITNESS & SPA
cocolkara

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 筋力アップはしているが体重が変わらない。
本当に運動でやせる事はできるの?

A 体脂肪率は下がり体が引き締まっているはずですが。

脂肪より筋肉は比重が高いため、脂肪が落ちても筋肉が増えれば体重に変化がない事はあります。しかし、その分カラダは引き締まっているはずですが。ただ、見た目だけでは曖昧で変化に気づき難いものでもあります。体重だけでなく、定期的に体脂肪、各部位のサイズの測定を行い記録しておきましょう。少しずつの変化でも、数字をみていると継続意欲も湧いてくると思います。

Q 都合でトレーニング日が2日連続になる場合は
どのようにすればよいか?

A トレーニングした翌日は軽めの有酸素運動で。

トレーニングした翌日は回復期であるので、休ませる事が基本です。しかし、休養とは「運動しない」という事ではありません。軽めの有酸素運動とストレッチで、より早い回復を図る「積極的な休養」方法もあるのです。その上、有酸素運動は、お友達と語りながら出来る程度の軽めの方が脂肪の燃焼率も高いのです。ただ、あまりに疲れている時ならば、お風呂とサウナだけでもいいのではないのでしょうか。

A 簡単栄養アドバイス

太る、やせるのメカニズムは、1日の摂取(食事で摂り入れるカロリー)と消費(運動や基礎代謝として消費されるカロリー)のバランスです。体脂肪1kgは約7200kcal。摂取量に対し、基礎代謝と運動でどのくらいの不足量を出せるかをつかんでおけば、体脂肪1kgを減らす期間が計算できます。但し、月に最高に落ちてでも3kgまで。1日のエネルギー不足量は食事と運動合わせて500kcalを超えないようにしてください。自身で管理する場合、これ以上は体調を崩しやすく危険です。最近、有名なスポーツ選手が成功したなどと、糖質をとらないダイエットが注目されています。しかし、糖質は脳が働くためのエネルギー源としてとても大切です。少なくとも総摂取カロリーの50%程度は糖質でとるようにしましょう。

FITNESS QUESTIONS & ANSWERS

カロリーコントロール 300kcal

効果：300kcal を消費する。中程度のきつさ。

目標週 2 回 | [所要時間] 70 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。

MACHINE No.

2



チェストプレス

回数：15

セット：2サイクル

効果
バストアップ

MACHINE No.

1



レッグプレス

回数：15

セット：2サイクル

効果
太ももの引き締め

MACHINE No.

14



ラットマシン

回数：15

セット：2サイクル

効果
背中引き締め

MACHINE No.

4



アブドミナルクランチ

回数：15

セット：2サイクル

効果
おなかの引き締め

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

長い時間行っても安心な着地衝撃の少ないバイクやクロストレーナーがおすすめです。

時間の目安 20~40分

強度の目安 最高心拍数の50~60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン

リカバントバイク

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。

Enjoy! FITNESS & SPA
cocolara

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q カロリーって何?

A 14.5℃の水1グラムを1℃上げるのに必要な熱量。

脂肪1kgを燃やすには、
7,200キロカロリーを消費しなければなりません。

Q 基礎代謝ってどう求めるの?

A 基礎代謝の求め方

男性 = $17.3(30 \text{ 歳以上}) (18.6 \times 30 \text{ 歳未満}) \times \text{体重} + 336$
女性 = $16.8(30 \text{ 歳以上}) (18.6 \times 30 \text{ 歳未満}) \times \text{体重} + 263$
エネルギー所要量 基礎代謝 $\times 1.5$ (超運動不足は 1.3)
脂肪は 1kg あたり 7200kcal

Q 標準体脂肪って何?

A 男性 15~20%(25% 以上は肥満)
女性 20~25%(30% 以上は肥満)

A この食べ物は〇〇kcal

缶ビール 350ml 約 130kcal
鮭おにぎり 約 120kcal
チーズバーガー 約 330kcal

寿司一人前 約 500kcal
カツ丼 約 950kcal
スパゲッティ 約 950kcal

FITNESS QUESTION & ANSWER

カロリーコントロール 500kcal

効果：500kcal を消費する。強程度のきつさ。

目標週 1 回 | [所要時間] 80 分  | [エネルギー消費量] 500kcal 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。

MACHINE No. 2		チェストプレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 バストアップ
MACHINE No. 1		レッグプレス	回数:15 セット:2サイクル	効果 太ももの引き締め
MACHINE No. 14		ラットマシン	回数:15 セット:2サイクル	効果 背中引き締め
MACHINE No. 4		アブドミナルクランチ	回数:15 セット:2サイクル	効果 おなかの引き締め
MACHINE No. 8		レッグカール	回数:15 セット:2サイクル	効果 ももの裏側の引き締め
MACHINE No. 7		レッグエクステンション	回数:15 セット:2サイクル	効果 ももの前側の引き締め

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。

長い時間行っても安心な着地衝撃の少ないバイクやクロストレーナーがおすすめです。カロリーを消費させるため強度を若干高くします。

時間の目安 30~60分

強度の目安 最高心拍数の60%~70%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



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 カロリーって何?

A 14.5℃の水 1 グラムを 1℃上げるのに必要な熱量。

脂肪 1kg を燃やすには、
7,200 キロカロリーを消費しなければなりません。

Q 基礎代謝ってどう求めるの?

A 基礎代謝の求め方

男性 = $17.3(30 \text{ 歳以上}) (18.6 \times 30 \text{ 歳未満}) \times \text{体重} + 336$
 女性 = $16.8(30 \text{ 歳以上}) (18.6 \times 30 \text{ 歳未満}) \times \text{体重} + 263$
 エネルギー所要量 基礎代謝 $\times 1.5$ (超運動不足は 1.3)
 脂肪は 1kg あたり 7200kcal

Q 標準体脂肪って何?

A 男性 15~20%(25% 以上は肥満)
 女性 20~25%(30% 以上は肥満)

A この食べ物は〇〇kcal

缶ビール 350ml	約 130kcal	寿司一人前	約 500kcal
鮭おにぎり	約 120kcal	カツ丼	約 950kcal
チーズバーガー	約 330kcal	スパゲッティ	約 950kcal

FITNESS QUESTION & ANSWER