

How to マシントレーニング

健康づくりの第一歩

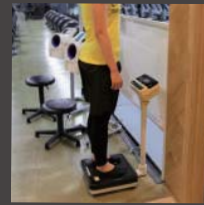
Step1 はじめは体調チェック ———— 運動前に今日の体調チェック

血压



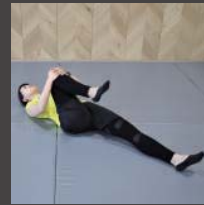
血压は体調のパロメーター。運動前に測定し、ご自身の体調を管理。

体重



運動前に測定して体調のチェックや運動効果の確認。

ストレッチ



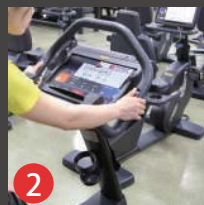
運動の前後にはストレッチ。呼吸は止めずに行いましょう。

Step2 有酸素運動 ———— めざせスリムボディ/体力に合わせて選びましょう。脂肪燃焼、心肺機能の向上に効果的です。

エアロバイク



1 スタート表示のパネルに触れて運動スタート。



2 負荷レベルを調節。

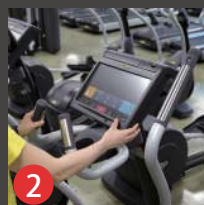


3 15分程度運動を続ける。終了の際はクールダウンパネルを押し呼吸を整えてから終了。

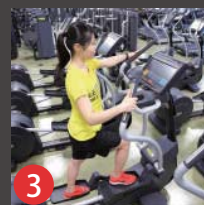
クロスレーナー



1 スタート表示のパネルに触れて運動スタート。



2 負荷レベルを調節。



3 15分程度運動を続ける。終了の際はクールダウンパネルを押し呼吸を整えてから終了。

ランニングマシン



1 スタート表示のパネルに触れて運動スタート。



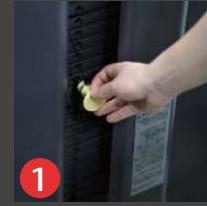
2 負荷レベルを調節。



3 15分程度運動を続ける。終了の際はクールダウンパネルを押し呼吸を整えてから終了。

Step3 ウェイトマシン ———— 回数の目安は15回/コソさえ覚えればとっても簡単!まずは基本のマシンから。

1.レッグプレス



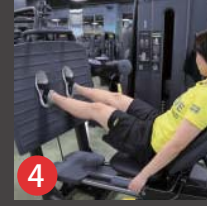
1 重さを設定。



2 シートの位置を調整。

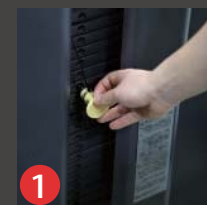


3 間隔を握りこぶし二つ分ぐらいにして両足をセット。ゆっくり膝を伸ばす。



4 足、お尻を意識。膝が伸びきらないように注意する。

2.チェストプレス



1 重さを設定。



2 シートの高さを調整。

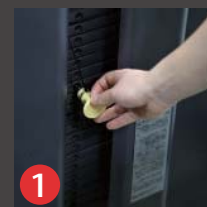


3 手首をまっすぐにグリップを握る。



4 胸を意識。肘が伸びきらないように注意する。

3.ヴァーティカルトラクション



1 重りを設定。



2 シートの高さを調整。

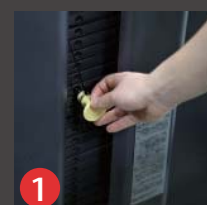


3 立ちながら、バーを握りシートに座る。ゆっくり前へ押し出す。

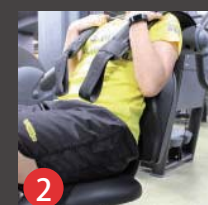


4 背中を意識。背中を寄せるように動かしていく。

4.アブドミナルクランチ



1 重さを設定。



2 腰を背もたれにしっかり密着させる。

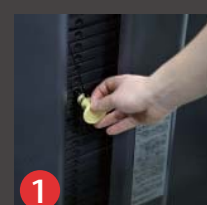


3 両手で肩パッドを握りゆっくり上体を倒す。

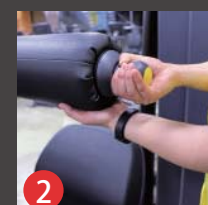


4 おなかを意識。おへそを覗き込むように動かす。

5.ローワーバック



1 重さを設定。



2 背パットの位置を調節。



3 サイドレバーの位置を調節。



4 腰を意識。胸を張り、姿勢を正して上体をゆっくり反る。

? あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。

お気軽ウエルネス(忙しい方へ)

効果：短い時間で筋力アップと心肺機能の向上を図り、健康維持に取り組まれる方におすすめです。

目標週1回 | [所要時間] 45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



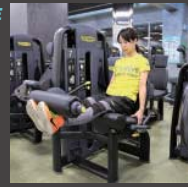
レッグプレス

回数：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.

7



レッグエクステンション

回数：10
セット：1サイクル

効果
太ももの前側を引き締め膝を強化する

MACHINE No.

2



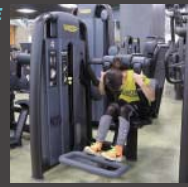
チェストプレス

回数：10
セット：1サイクル

効果
胸と二の腕後側を引き締め強化する

MACHINE No.

4



アブドミナルクランチ

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.



ローワーバックベンチ

回数：10
セット：1サイクル

効果
背すじを引き締め腰痛を予防する

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%~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。

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 有酸素運動は20分以上行なわないと効果がないのでは?

A 短時間の有酸素運動でも脂肪は燃焼します。

この話の発端は、古い実験で糖質と脂質の消費比率が運動開始後20分で切り替わり、以後は脂質への依存度が高かったという結果が元になっています。しかし脂肪の燃焼は、1日の摂取(食べたカロリー)に対し、消費(基礎代謝や運動代謝など)でどれだけマイナスを出せるかなのです。ですから、長い継続時間にこだわらず、短時間でもマメにカラダを動かす事を習慣化しましょう。

Q 運動中の呼吸法はどのように行えばよいのか?

A 安全のため運動中は自然な呼吸法を心掛けましょう。

基本的には、重りを持ち上げる(筋肉を縮めながらチカラを出す)時に息を吐き、戻す(筋肉を伸ばしながらチカラを出す)時に息を吸います。目的は血圧の上昇を防ぐ事なので、考えすぎて息が止まってしまうようならば意味がありません。そんな時は普段と同じ、自然な呼吸を心掛けて下さい。逆にどうしても止まってしまうような場合は負荷が高すぎるのかも知れません。少し軽くしてみましょう。

A 簡単栄養アドバイス

食事はバランスが大切なのはご存知かと思いますが、もう1つ忘れてはいけないのはタイミングです。特に筋肉作りでは、運動直後や就寝前のたんぱく質(アミノ酸)の摂取がポイントです。ですから、お相撲さんの「激しい稽古の後にちゃんこを食べて昼寝する」というのは科学的に理に適っているのです。但し、食べすぎれば肥満になりますのでご注意下さい。

FITNESS QUESTION & ANSWER

ウェルネスコース…週1集中

効果：週に一度の集中型健康増進プログラム。あせらずマイペースで取り組みましょう！

目標週1回 | [所要時間] 45分 | [エネルギー消費量] 200kcal
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:1~2サイクル

効果
太もも、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:1~2サイクル

効果
太ももの裏を引き締め強化する

MACHINE No.

7



レッグエクステンション

回数:15
セット:1~2サイクル

効果
太ももの表を引き締め強化する

MACHINE No.

2



チェストプレス

回数:15
セット:1~2サイクル

効果
腕や二の腕を引き締め強化する

MACHINE No.

14



ラットマシン

回数:15
セット:1~2サイクル

効果
背中や二の腕の表を引き締め強化する

MACHINE No.

12



ペクトラル

回数:15
セット:1~2サイクル

効果
胸を引き締め強化する

MACHINE No.

9



ショルダープレス

回数:15
セット:1~2サイクル

効果
肩を引き締め強化する

MACHINE No.

4



アブドミナルクランチ

回数:15
セット:1~2サイクル

効果
おなかを引き締め強化する

NON No.

ローワーバックベンチ



ローワーバックベンチ

回数:15
セット:1サイクル

効果
腰やおしりを強化し背すじを伸ばす

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。

ウォーキングや軽いジョギングがおすすめです。
速度の目安はおおよそ5~7km/h、じっくり汗をかきましょう。

時間の目安 15~30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。

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 前回と同じ重さでトレーニングしているのに、今日は重たく感じますが?

A 無理はせずに体調に合わせて行いましょう。

体調が悪い時や寝不足、仕事の疲れなどがあると、いつもより重たく感じる場合があります。身体はいつもベストの状態とは限りません。無理して行うことはケガにつながります。その日の体調に合わせて負荷を減少させて下さい。重さ的には物足りなくても、動かす事で十分に神経系のトレーニングになっています。その分、ゆっくり動かしてみましょう。

Q 週1回のトレーニングでも効果はでるの?

A 安全のため運動中は自然な呼吸法を心掛けましょう。

ある実験のデータでは、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回でも定期的に行えば必ず効果は現れます。そのため、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組み込む事が大切です。

A 簡単栄養アドバイス

食事はバランスが大切なのはご存知かと思いますが、もう1つ忘れてはいけないのはタイミングです。特に筋肉作りでは、運動直後や就寝前のたんぱく質(アミノ酸)の摂取がポイントです。ですから、お相撲さんの「激しい稽古の後にちゃんこを食べて昼寝する」というのは科学的に理に適っているのです。但し、食べすぎれば肥満になりますのでご注意下さい。

FITNESS QUESTION & ANSWER

ウェルネスコース…週2きっちり

効果：週に2回、しっかり取り組める方のプログラムです。

目標週2回 | [所要時間] 70分



[エネルギー消費量] 270kcal
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. 1  レッグプレス 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 太もも、おしりを引き締め強化する	MACHINE No. 11  アダクター 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 太ももの内側を引き締め強化する
MACHINE No. 8  レッグカール 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 太ももの後側を引き締め強化する	MACHINE No. 10  アブダクター 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 おしり上部を強化し姿勢を安定させる
MACHINE No. 2  チェストプレス 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 腕や二の腕前側を引き締め強化する	MACHINE No. 4  アブドミナルクランチ 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 おなかを強化し腰痛を予防する
MACHINE No. 14  ラットマシン 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 背中や二の腕前側を引き締め強化する	NON No.  ローワーバックベンチ 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 腰やおしりを強化し背すじを伸ばす
MACHINE No. 9  ショルダープレス 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 肩を引き締め強化する	MACHINE No. 13  ロータリートーン 回数:10~20 セット:2サイクル 効果 わき腹を引き締めクビレを作る

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。

いつも同じ運動では効果が薄れる場合があります。
ランニングやクロストレーナーとバイクを交互に行うと良いでしょう。

時間の目安 15~30分

強度の目安 最高心拍数の50%~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。



フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q ジムとプール両方利用したいけど、どちらを先に行った方がいいですか?

A クールダウンをプールで行うとより効果的です。

特別な目的がないのなら、ジムが先でプールが後をおすすめします。
プールは浮力があるため、地上に比べて筋肉が弛みやすいので
血液循環が促進され疲労回復が早まるのです。
また、トレーニングにより熱を持った筋肉をプールの水(30℃前後)が
冷やしてくれるため疲労回復が早まり、筋肉痛も低減されます。

Q 筋カトレーニングをすると身体が硬くなると聞きましたが?

A カラダの硬さは柔軟性と深い関わりがあるので筋トレで身体は硬くなりません。

確かに、トレーニングにより鍛えられた筋肉はチカラを入れると硬くなります。
しかし、安静時の筋肉は、筋肉の量や筋力に関わらず、硬さは変わらないものです。
実際筋肉隆々のボディビルダーの方は柔軟性の高い方が多く、
筋肉運動不足の方にはカラダの硬い事が多いのです。運動不足の方に多い腰痛、
肩こりはその典型と言えます。つまり、カラダの硬さは、
筋カトレーニングの影響というよりは、柔軟性を養う運動の不足と言えます。

A 簡単栄養アドバイス

食事はバランスが大切なのはご存知かと思いますが、
もう1つ忘れてはいけないのはタイミングです。特に筋肉作りでは、
運動直後や就寝前のたんぱく質(アミノ酸)の摂取がポイントです。
ですから、お相撲さんの「激しい稽古の後にちゃんこを食べて昼寝する」
というのは科学的に理に適っているのです。
但し、食べすぎれば肥満になりますのでご注意ください。

FITNESS QUESTION & ANSWER

[生活習慣病の予防改善] 筋力アップ重視系

効果：姿勢改善や脚腰の筋力強化を図り、生活習慣病の予防改善を図ります。筋肉の少なめの方におすすめです。

目標週1回 | [所要時間] 50分



[エネルギー消費量] 230kcal
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: 10~15
 セット: 2~3サイクル

効果
 下半身を強化し動作を安定させる

MACHINE No.

8



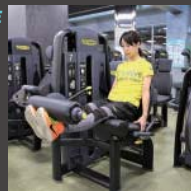
レッグカール

回数: 10~15
 セット: 2~3サイクル

効果
 股関節や膝の動きを強化する

MACHINE No.

7



レッグエクステンション

回数: 10~15
 セット: 2~3サイクル

効果
 股関節や膝の動きを強化させる

MACHINE No.

2



チェストプレス

回数: 10~15
 セット: 2~3サイクル

効果
 上半身の前側の押す力を強化する

MACHINE No.

14



ラットマシン

回数: 10~15
 セット: 2~3サイクル

効果
 上半身の裏側の引く力を強化する

MACHINE No.

9



ショルダープレス

回数: 10~15
 セット: 2~3サイクル

効果
 肩や腕の上に押し上げる力を強化する

NON No.

クランチベンチ



回数: 10~15
 セット: 2~3サイクル

効果
 おなかを引き締め腰痛を予防する

NON No.

ローワーバックベンチ



回数: 10~15
 セット: 2~3サイクル

効果
 腰やおしりを強化し腰痛を予防する

MACHINE No.

13



ロータリートーン

回数: 10~15
 セット: 2~3サイクル

効果
 わき腹を強化し腰痛を予防する

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 15~30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 筋力トレーニングのような力む運動は血圧が高まり危険なのでは?

A 無理のない重さで行えばさらに安全に筋力アップが可能です。

筋力トレーニングに限らず、運動全般に言えることですが、運動中は基本的に血圧は高まります。そのため、やはり血圧の高めの方は強度の高い運動は血圧が上昇するのでおすすめできません。ではどのくらいまでならば良いのか? 筋力トレーニングについては、力む事無くできる軽い重さでゆっくり行えば、血圧の上昇も気にならずに筋力アップが可能です。有酸素運動についても、ニコニコと笑顔で出来る程度の軽めの方が血圧を下げる効果も高いようです。但し、現在治療中の方は、医師の指示に従って下さい。

Q 筋力トレーニングにはどのような効果があるの?

A 筋力アップには様々な効果が期待できます。

筋肉は骨格を支え、関節を動かす役目をしています。ですから、トレーニングで筋肉が増えれば、骨格や関節の安定性が高まり、姿勢の改善、腰痛や膝痛の予防改善の効果が期待できます。また、筋肉自体はエネルギーの消費が高いため、筋肉が増える事により基礎代謝が高まり、脂肪の低減にも効果的なのです。逆に言えば筋肉量の低下が中年太りの要因とも言えます。

A 簡単栄養アドバイス

食生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんの事、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食と言う事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持ができるのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。

FITNESS QUESTION & ANSWER