

E：筋力維持・関節痛軽減メニュー

【こんな方におすすめ！】

・足腰の筋力をつけたい！今の体力を保ちたい！関節痛を軽減したい！

1、ストレッチ（準備運動） 各ポーズ 10秒キープ

2、ウォーミングアップ 10分～15分

・速歩又はスロージョギング《ランニングマシン使用》、又はエアロバイク

※軽く動いて体を温めほぐしましょう。（冬場は1と2逆でもOK）

3、筋力トレーニングマシン 10回×2セット（まずは1セットだけでもOK）

⑤レッグプレス（お尻・太もも）

⑫バタフライ（胸）

⑬シテッドレバーロウ（背中）

・ダンベルサイドレイズ（肩）

※重さは個人に合わせて設定しましょう！番号はマシン番号です！

4、マットトレーニング 10回×2セット（まずは1セットだけでもOK）

・ふくらはぎのトレーニング（＋かかと落とし）

・内もものトレーニング（ソフトジム使用）

・お尻あげのトレーニング（ソフトジム使用）

・座って足あげのトレーニング

5、有酸素運動（15分～20分）

・エアロバイク・背もたれ付エアロバイク等

※主観的な強度として「楽である」又は「ややきつい」程度とする

6、ストレッチ（整理運動） 各ポーズ 30秒以上キープ

★皆様の目的に合わせた参考トレーニングメニューです。詳しくはスタッフまで
お気軽にお尋ねください。

ヴィーブルトレーニングルーム

E

