

D：生活習慣病改善運動メニュー

【こんな方におすすめ！】

・血圧を下げたい！血糖コントロールをしたい！コレステロールを下げたい！

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～15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）

⑥レッグエクステンション（太もも前）

⑥レッグカール（太もも裏）

※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、有酸素運動 30分～40分

・ラボード・エアロバイク・シンクロエキサイト等

※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

※10分細切れの有酸素運動で合計30分以上でもよい

5、ストレッチ（整理運動） 各ポーズ 30秒以上キープ

※運動後のストレッチ等は疲労軽減の為にも入念に行いましょう！



D

★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