

# D：生活習慣病改善運動メニュー

【こんな方におススメ！】

・血圧、コレステロール値を下げる！血糖コントロールをしたい！

## 1、ストレッチ（準備運動）各種 20～30秒キープ

※運動前のストレッチは怪我予防や動きやすさにつながります！

## 2、ウォーミングアップ（20分～30分）

・トレッドミル又はエアロバイク ※軽く動いて身体を温めてほぐしましょう。  
(特に腰痛をお持ちの方は背もたれ付のエアロバイクで負担を軽減できます)



## 3、筋力トレーニングマシン 15回～20回：2～3セット

付けている番号は、実際にマシンに貼り  
(記載の番号は、実際にマシンに貼り)

※まずは下半身の筋肉から鍛えることをおすすめします。

▼マシントレーニングの順番は前後しても構いません。

- ② チエストプレス（胸）
- ③ レッグプレス＆カーフレイズ（下半身）
- ④ シーテッドロウ（背中） / ⑯シーテッドレバーロウ（背中）
- ⑤ ラットプルダウン（背中）
- ⑦ バックエクステンション（背中）
- ⑪ アブアイソレータ（お腹）
- ⑬ レッグカール＆エクステンション（下半身）



## 4、有酸素運動（脂肪燃焼効果）20分～30分

・トレッドミル又はステッパー・エリプティカル

## 5、ストレッチ・マッサージ（整理運動）

※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！

★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