

A：初心者向け全身筋トレメニュー

【こんな方におすすめ！】

・筋肉をつけたいが、どうしたらいいかわからない！ジムが初めての方！

1、ウォーミングアップ（10分～15分）

・ストレッチ ・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。



2、筋力トレーニングマシン

・10回～15回×1～2セット(まずは1セットだけでもOK)

※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。

- ① フライ（胸） / ⑭ バタフライ（胸）
- ② チェストプレス（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(腹筋)
- ⑬ レッグカール&エクステンション（下肢）

（記載の番号は、
付けしている番号と一致しています）
実際にマシンに貼り

A

3、有酸素運動 20分～30分

・エアロバイク又はトレッドミル

4、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しっかり行いましょう！

★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