

# C：ポッコリお腹改善メニュー

【こんな方におススメ！】

・ウエストを細めたい！下っ腹が気になる！

## 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ほぐしましょう。



## 2、筋力トレーニングマシン

・15回～20回：2～3セット（セット間休憩1分）

※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。

- ⑦ バックエクステンション（お尻・太もも裏・背中）
- ⑨ バックエクステンションベンチ（お尻・太もも裏・背中）
- ⑩ ベントレッグアブドミナル（お腹）又はマットでもOK
- ⑪ アブアイソレータ（お腹）
- ⑫ ロータリートーソ&ツイスト（横腹）



## 3、マットトレーニング 20秒～30秒：2～3セット（セット間休憩1分）

- ・プランク（腹筋）
- ・サイドプランク（横腹）

## 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

（記載の番号は、  
付けている番号と  
実際にマシンに貼り  
一致しています）