



ステップ① アップライトバイク

いよいよウエルネス体験スタート！ まずはウォーミングアップで軽く有酸素運動を5分～10分。テレビを見ながらペダルをこげば、あっという間にうっすらと汗が。体を温めておけば、筋トレの時のケガ防止にもなります。



ステップ② ストレッチ

腕を大きく回したり、関節を伸ばしたり、全身をほぐすストレッチで準備完了！ ビギナーでもインストラクターがマンツーマンで指導してくれるので、安心です。



ワタシに合わせて

けっこう
柔らかいでしょう



ステップ③ ラットプルダウン

背中と二の腕を鍛える“ラットプルダウン”。両手を肩幅より少し広めにバーを持ち、息を吸いながらバーを引き寄せ、吐きながら上げる動作を繰り返します。引き下ろす時に、肩甲骨の間を狭めるように意識するのがコツ。



くう～、きますね



ステップ④ ペッグデッキ

椅子に座って、顔の前で腕を閉じたり開いたりしながら胸の筋肉を鍛えるマシン。ひじと胸が同じ高さになるように、椅子の高さを調整すること。また、重りがカチャンと下に付かないようにキープするのがポイントです。



ステップ⑧ プレスダウン

負荷を付けたバーを上げ下ろしすることで二の腕を鍛える“プレスダウン”。ひじの位置を固定し、上げた時は90°にキープすると効果的。プルッとした二の腕のたるみが引き締められるので、特に女性におすすめです。



ん～
筋力不足が



ステップ⑦ ロータリートルソー

成松さんのように、上半身を鍛えたい人におすすめなのが“ロータリートルソー”。上半身と下半身を反対方向にひねることで、腹筋と背筋を鍛えます。お腹まわりがスッキリして、くびれ作りにも効果的だとか。

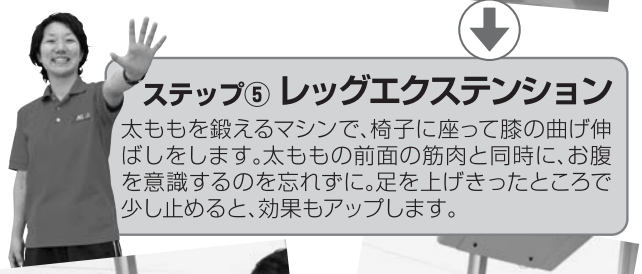


めざせ
ナイスボディ



ステップ⑥ クランチ

腹筋を鍛えるトレーニング。片手はお腹に、もう片方は頭を支え、お腹の力だけで起き上がります。コツは、息を吐きながら上げ、吸いながらゆっくり下ろすこと。「きつくないけど、じわじわ効いてきます！」



ステップ⑤ レッグエクステンション

太ももを鍛えるマシンで、椅子に座って膝の曲げ伸ばしをします。太ももの前面の筋肉と同時に、お腹を意識するのを忘れずに。足を上げきったところで少し止めると、効果もアップします。

あっ上がれ～！

ステップ⑨ トレッドミル

ウォーキングやランニングなどの有酸素運動で総仕上げ。ウォーキングは歩幅を広く、全身で歩くように。ランニングの場合は後半から徐々にスローペースにしてクールダウン。スピードと時間は、自分の体力に合わせて設定しましょう。



腕を振って!!

ステップ⑩ ストレッチ

マシンで使った筋肉をほぐし、疲労を残さないために、ストレッチでトレーニングを締めくくります。メニューは最初とほぼ同じです。



これで仕上げ
になります。

やった!! 楽しくできました。

今回の体験で、驚いたのが“インボディ”。乗るだけで、自分の改善ポイントが一目で分かるなんてすごい！インストラクターの説明も分かりやすく、どこを鍛えればいいのか効率的なトレーニング法を教えてくださいました。実際のトレーニングは楽しくできましたが、体がなまっていることを改めて実感しました。仕事帰りにジムに通えるように、頑張ってみます！



インストラクター
みなみYMCA
健康教育部スタッフ
家富 幸さん

毎日のトレーニングは、よりよい体の状態を作るには最適です。軽い負荷から始められる筋トレは、体のラインをキレイにする効果もあるので、女性にも人気が高まっています。また、基礎代謝も上がるので、リバウンドしにくい体になりますよ。インボディの測定ができるウエルネス体験は1回2000円で受け付けているので、ぜひ自分の体の状態を知って、トレーニングする楽しみを実感してみてください。

