

# 一般コース

## ●ウォーミングアップ（筋温を上げ身体の緊張をほぐします）

- ・エアロバイク・・・軽めの負荷で5～10分
- ・ストレッチ・・・自然呼吸で全身の筋肉を伸ばす。



## ●筋力トレーニング

★重さの目安…下記回数やられた際少しきつい位



No.	マシン名	部位	負荷(ダイヤル)	回数	セット数
7	チェスト/バック	胸と背中		12回	2～3セット
8	ショルダープレス/ラットプル	肩と背中		12回	2～3セット
9	レッグプレス	脚		12回	2～3セット
11	レッグエクステンション/レッグカール	大腿		12回	2～3セット
14	アブドミナルベンチ	腹筋	自重	12回	2～3セット
15	バックエクステンション	腰	自重	12回	2～3セット

## ●有酸素トレーニング

種目	負荷	時間
ランニングマシン	5～7 km/h	20分程度



## ●クールダウン（筋肉の疲労回復を促進します）

- ・ストレッチ・・・自然呼吸で全身の筋肉を伸ばす(各箇所10～20秒)

