

チャレンジ！ サーキットトレーニング

油圧式マシンやELEVITマシンを使って
☆マシンサーキットトレーニング☆
にレッツトライ?!

初心者編

はじめてマシンサーキット

1サイクル5種目のトレーニングメニュー
トレーニング後に有酸素運動を取り入れて
更なる脂肪燃焼を目指しましょう！

まずは体調チェック(血圧/体重測定)から。ウォーミングアップも忘れずに！
トレーニングスタート！

※各種目**10～15回程度の反復**を**30秒ずつ**行いましょう

- マシン番号⑨レッグプレス(脚)
- マシン番号⑦チェスト&バック(上半身)
- マシン番号⑫トランクツイスト(体幹)
- マシン番号⑩アブダクター&ヒップアダクター(脚)
- マシン番号⑧ショルダープレス&ラットプル(上半身)

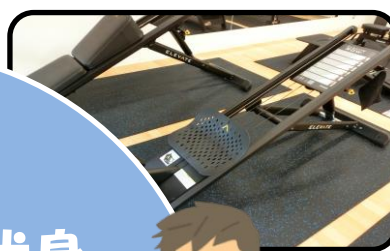
大きな筋肉を鍛えるマシンを中心に、まずは5種目からトレーニングに慣れましょう
余裕があればもう1サイクル！筋力トレーニング後は👉有酸素運動👉で脂肪燃焼UP

【マシン番号】⑨→⑩



脚

【マシン番号】⑦→⑧



上半身

有酸素



ランニングマシン/バイクなど

体幹

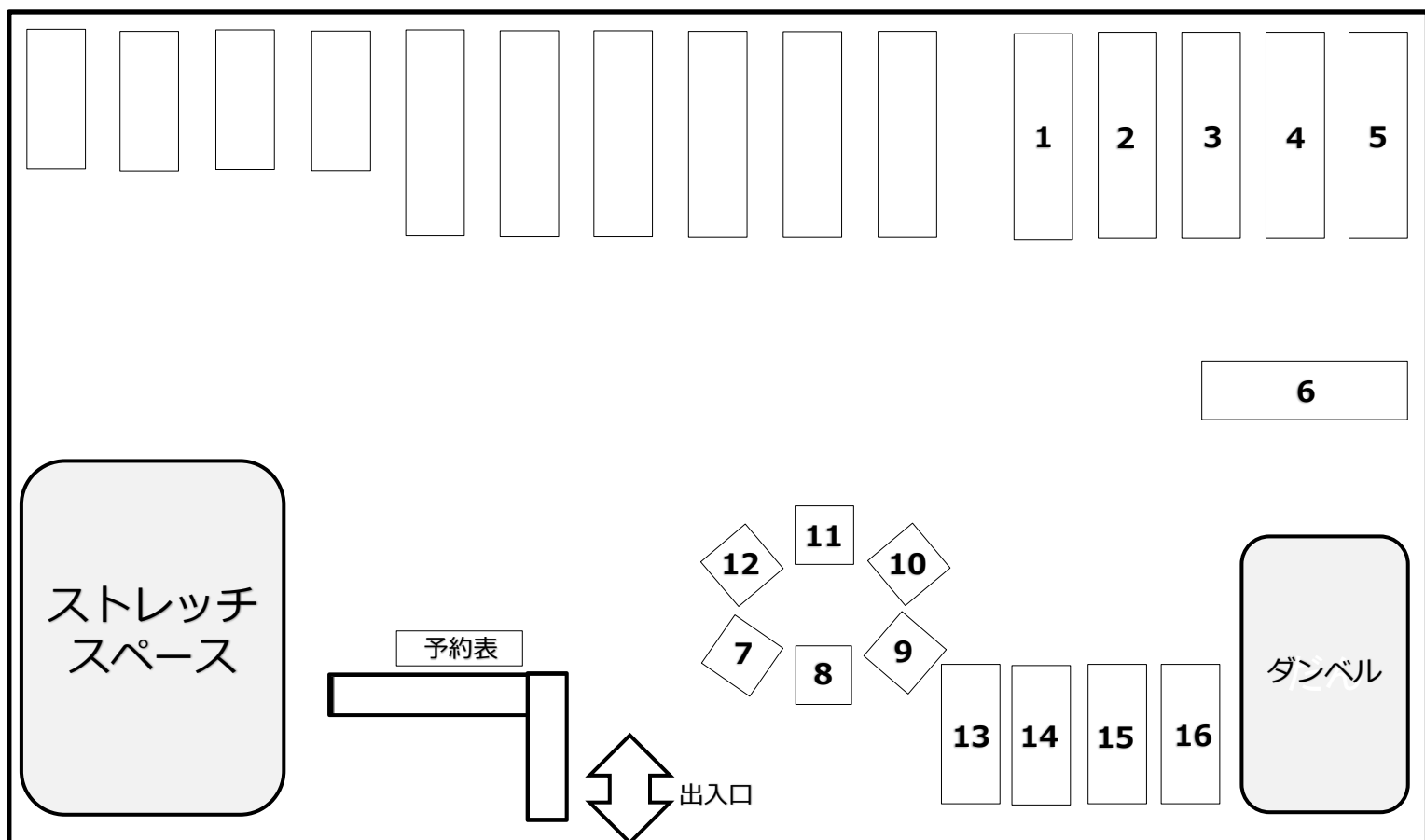


【マシン番号】⑫

脂肪燃焼

脂肪燃焼

- ①エレベイトコア(体幹)
- ②エレベイトプレス(肩・二の腕)
- ③エレベイトプル(背中)
- ④エレベイトロウ(背中)
- ⑤エレベイトジャンプ(脚)
- ⑥レッグトレナー(脚)
- ⑦チェスト&バック(胸・背中)
- ⑧ショルダープレス&ラットプル(肩・背中)
- ⑨レッグプレス(脚)
- ⑩アブダクター&ヒップアダクター(内転筋・中殿筋)
- ⑪レッグエクステンション&レッグカール(大腿前部・大腿後部)
- ⑫トランクツイスト(腹筋)
- ⑬アブコースター(腹筋)
- ⑭アブドミナルクランチベンチ(腹筋)
- ⑮バックエクステンション(腰)
- ⑯チンニングスタンド(背中・二の腕・腹筋)



トレーニングマシン配置図