

サーキットトレーニング

チャレンジ!
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!!

実践編

シェイプアップ サーキット

1サイクル9種目のトレーニングメニュー

トレーニング間やトレーニング後に有酸素運動を行い
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!

※実践編では種目が増えトレーニング時間が伸び、使用方法にバリエーションのあるエレベイトマシンが加わりました。無理のない範囲で2サイクルを目指し行いましょう

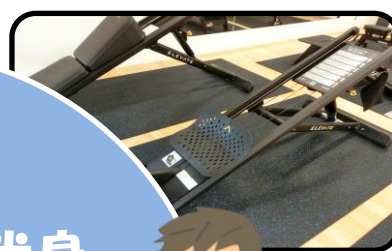
⑨レッグプレス(脚)→⑧ショルダープレス&ラットプル(上半身)→
⑮バックエクステンション(体幹)→⑩アブダクター&ヒップアダクター(脚)
→⑦チェスト&バック(上半身)→⑫トランクツイスト(体幹)→
⑪レッグエクステンション&レッグカール(脚)
→④エレベイトロウ(上半身)→①エレベイトコア(体幹)

【マシン番号】 9-10-11



脚

【マシン番号】 8-7-4



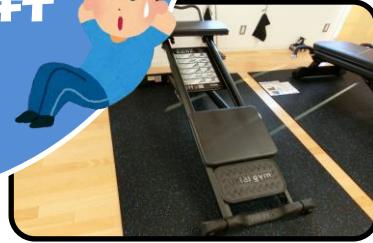
上半身

有酸素



ランニングマシン/バイクなど

体幹

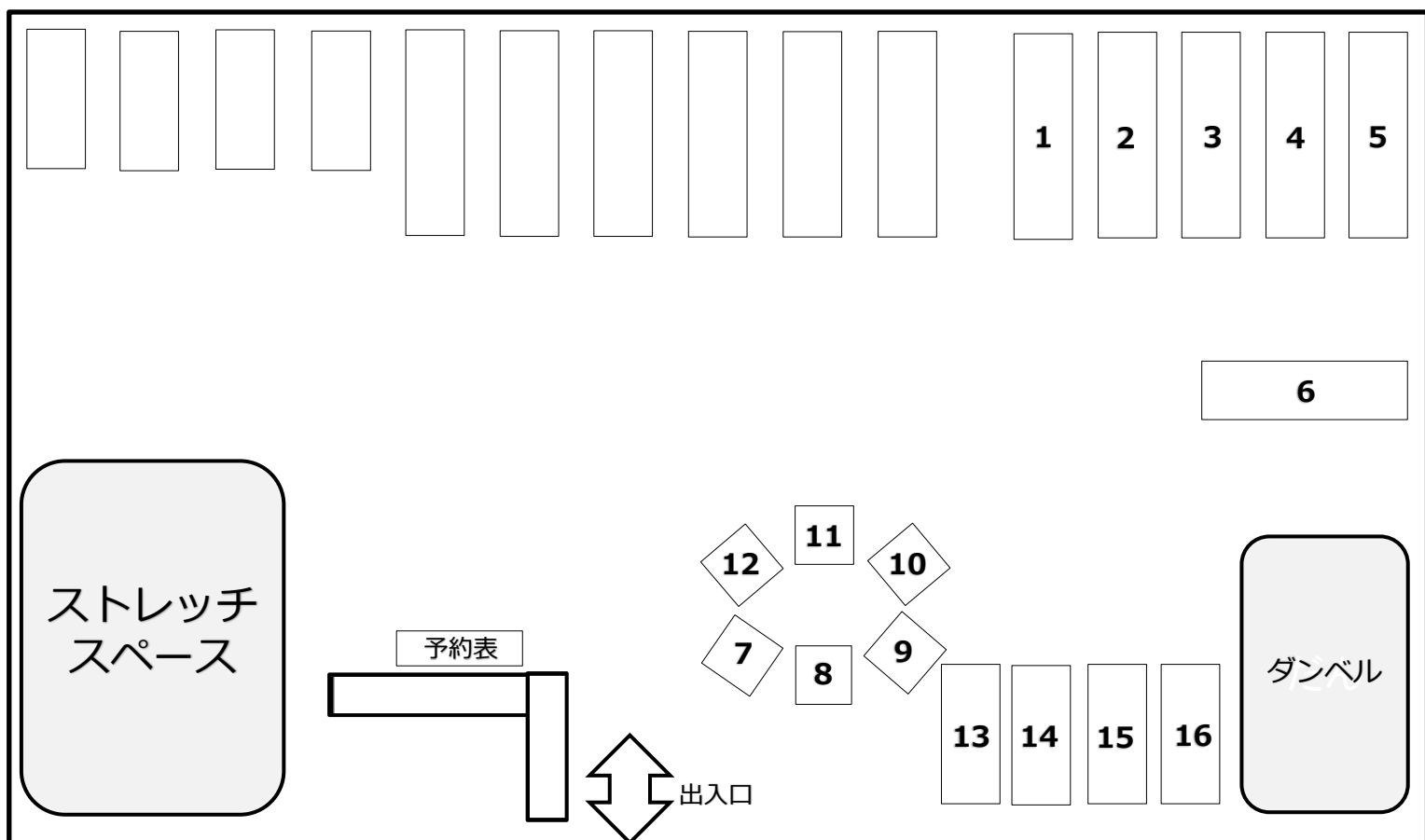


【マシン番号】 15-12-1

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