

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
☆サーキットトレーニング☆
にトライしてみませんか?!

脂肪燃焼

サーキットトレーニングとは...

複数の異なった筋トレ種目をインターバル(休憩時間)を入れずに、
連続して行なっていくトレーニング方法です



サーキットトレーニングのここがポイント!

効率的
に時短!

- ① トレーニング種目を変えて行いましょう
- ② なるべく休憩を入れず、心拍数を落とさない様に行いましょう
- ③ 筋トレ後は脂肪燃焼が促進されやすくなっています
そのタイミングで有酸素運動を行うのが脂肪燃焼に効果的です
※体調に合わせ、無理なく行いましょう

【マシン番号】 5・6・9・10・11



【マシン番号】 2・3・4・7・8

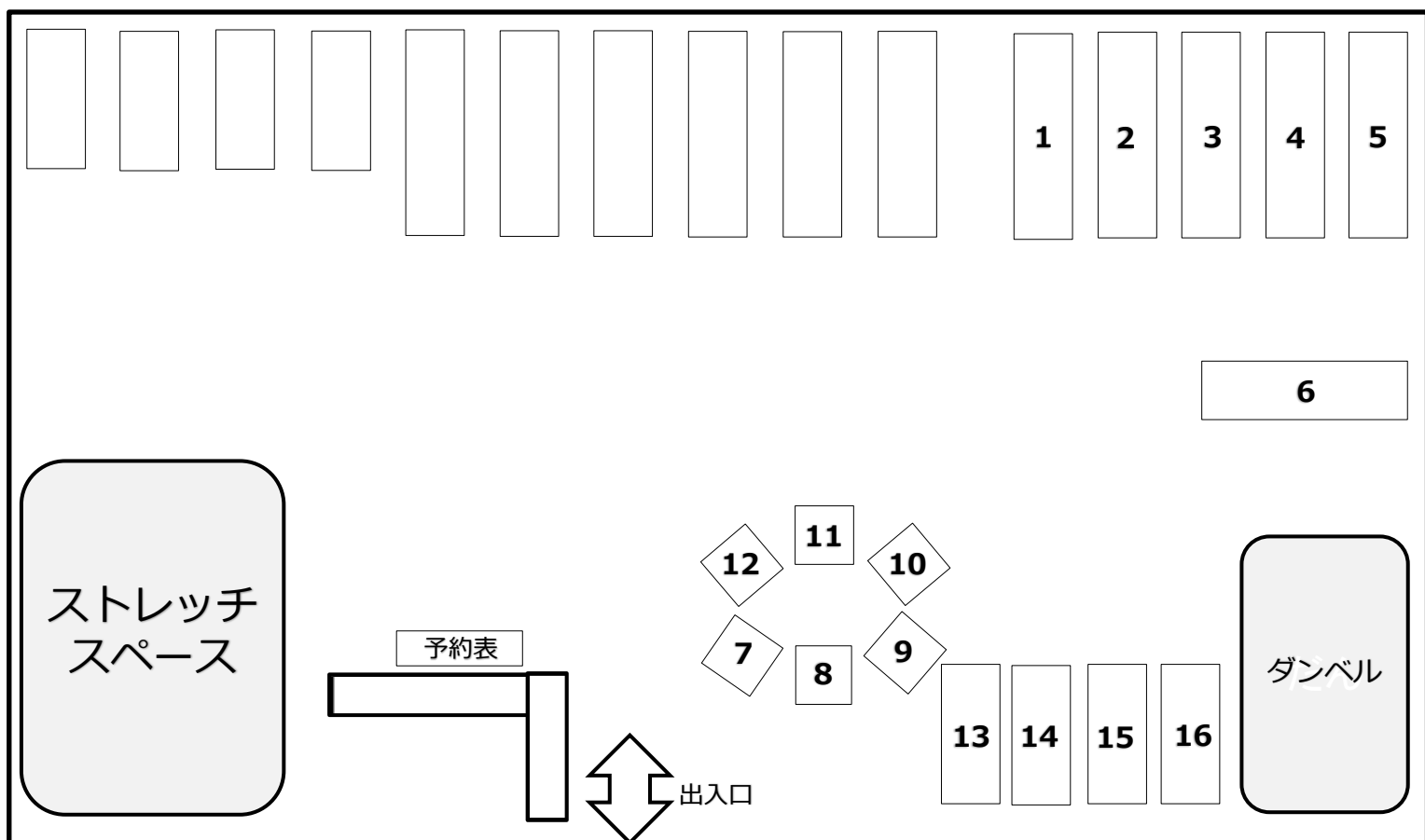


ランニングマシン/バイクなど



【マシン番号】 1・12・13・14・15

- 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