

シニアメニュー(上半身)

※ストレッチはトレーニングの前後に行いましょう。

※無理のない範囲で10回3セットずつ行いましょう。

①膝つき腕立て伏せ

効果：大胸筋の筋力UP

注意ポイント：腕を曲げて体を起こす際に肘が広がらないように注意しましょう。



②ラットプルダウン

効果：肩甲骨の安定と姿勢改善

注意ポイント：腕で引っ張るのではなく肩甲骨を寄せるように下ろしましょう。



③ショルダープレス

効果：三角筋の筋力UP

注意ポイント：ベンチにしっかりと背中をつけて、肘の位置が開きすぎないように注意しましょう。



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★

シニアメニュー(下半身)

※ストレッチはトレーニングの前後に行いましょう。

※無理のない範囲で10回3セットずつ行いましょう。

①レッグプレス

効果: 下肢全体の筋力向上

注意ポイント: 膝を伸ばしすぎない、腰を反らせない、呼吸を止めない。



②フロントランジ(ダンベル有)

効果: 下半身・体幹の強化

注意ポイント: 膝を前に出しすぎないように注意し、背筋を伸ばしましょう。



③かかとあげ

効果: ふくらはぎの筋力強化

注意ポイント: かかとをあげたときにお腹が前に出ないように気を付けましょう。



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★

シニアメニュー(体幹&腕)

※ストレッチはトレーニングの前後に行いましょう。

※無理のない範囲で10回3セットずつ行いましょう。

①アームカール(バンド)

効果:腕のシェイプアップ

注意ポイント:肘をしっかりと固定し動かさないようにバンドを引き寄せましょう。



②フレンチプレス

効果:二の腕のシェイプアップ

注意ポイント:肘と肩の位置が動かないように固定し反動をつけないよう注意しましょう。



③ツイストクランチ

効果:お腹のシェイプアップ

注意ポイント:腰をしっかりとひねるように意識しましょう。



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★