

はじめての方におススメの

# トレーニングマシン

はじめての方におススメのトレーニングマシンをご紹介します！

動画を見ながら実施してみましよう！

※各画像をタップすると動画を閲覧できます

## 筋力トレーニングで代謝アップ！

まずは基本 4 つのマシンにチャレンジしましょう！（15回×2～3セット）

### レッグプレス

全身の体力向上・基礎代謝アップを目指したい

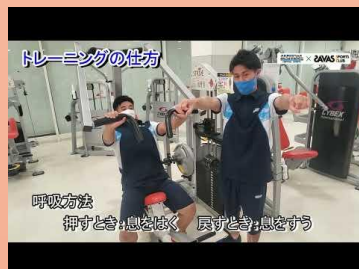


足・お尻

大腿四頭筋  
ハムストリングス  
大殿筋 等

### チェストプレス

胸板を厚くしたい・バストアップを目指したい



胸・腕

大胸筋  
上腕三頭筋  
三角筋 等

### ラットプルダウン

シャキッとした背中を作りたい



背中・肩の後ろ

広背筋  
上腕二頭筋  
僧帽筋  
大円筋 等

### アブドミナル

お腹を引き締めたい



おなか

腹直筋

## 有酸素運動で脂肪燃焼・体力アップ！

汗が出る強度で 20 分以上実施しましょう！

### トレッドミル

ウォーキング・ランニングで  
脂肪燃焼・体力アップ



### バイク

オンライン専用指導（無料）で  
脂肪燃焼・体力アップ

