

# トレーニンググループを 初めてご利用の方へ

青森市保健所 健康づくり推進課

# 運動の流れ

マシンの使い方が分からない場合は窓口の職員にお尋ねください！

## ① ウォーミングアップ (目安 15分)

- (1) 準備体操 をしましょう (2ページ参照) 目安5分
- (2) 軽い有酸素運動で脂肪燃焼効果を高めましょう (いずれか1つ) 目安10分

ウォーミングアップによって筋肉の温度を上昇させ、筋肉を動かしやすくなり、効率よく運動することができます。また、関節の可動域を広げてケガを予防します。

エアロバイク    ウォーキング    トレッドミル



## ② 筋力トレーニング (目安 各15回×1セット)

鍛えたい筋肉を選んでできる範囲でトレーニングしましょう。  
**無理は禁物！**ケガに気をつけていい汗をかきましょう！



**チェストプレスマシン**  
大胸筋を鍛える



**バーチカルプル**  
広背筋を鍛える



**レッグプレス**  
下半身の筋を鍛える



**シーテッドレッグカール**  
ハムストリングスを鍛える



**ラットプルダウンマシン**    **バックエクステンション**  
広背筋を鍛える    脊柱起立筋群を鍛える



**アブダクター**  
臀筋を鍛える



**アダクター**  
内転筋を鍛える



これらの機器の目印は緑枠の使用説明書です。

## ③ クールダウン (目安 20分~30分)

- (1) 有酸素運動 目安15分~25分    エアロバイク    ウォーキング    トレッドミル

クールダウンは運動によって高くなった体温や心拍数、呼吸を通常の状態に戻します。  
その日に使った筋肉の疲労を解消していきましょう。



- (2) 整理体操・ストレッチ (3ページ参照) 目安5分

# 準備体操 (目安 5分)

いきなり運動は要注意！体を痛める原因になります。  
しっかり体をあたためてから、運動するようにしましょう。

## ①手首・足首回し

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 両手の指を組んで内回し外回し<br>目安：各10回 | 2 足首のつま先を支点に内回し外回し<br>目安：各10回 |
|-----------------------------|-------------------------------|



## ②膝の屈伸

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1 膝を曲げてしゃがみ込む姿勢から2へ<br>目安：5回 | 2 前傾姿勢で膝に手をつけて膝を伸ばし足の裏側の筋肉を伸ばす<br>目安：5回 |
|------------------------------|---|



## ③伸脚

片足を曲げ、もう片方の足のつま先は上に向け、膝を伸ばしながら10～15秒キープ  
目安：10～15秒 左右各2回

体重をかけすぎない程度に...



## ④アキレス腱伸ばし

片足を前方に出し後ろ足の膝を曲げながら腰を落として20秒キープ  
目安：20秒キープ 左右各2回



動かした筋肉をストレッチで伸ばしましょう！

①手首・足首回し

②膝の屈伸

③伸脚

④アキレス腱伸ばし

準備体操と同様に行う



⑤股関節伸ばし

- 1 両膝を外側に曲げて座り  
両手を組んで足先を持つ  
左右の足裏を合わせて  
かかとをできるだけ体に近づける  
目安：15～30秒



⑥おしり伸ばし

- 1 右足の太ももに左足を乗せる
- 2 手で床を押して上体を太ももに近づける
- 3 お尻の筋肉が伸びているところで  
キープして深呼吸  
目安：15～30秒 左右各1回



⑦裏もも伸ばし

- 1 右足を伸ばし左足は膝で二つ折りに  
するように曲げて座る  
背筋はまっすぐ伸ばす
- 2 ゆっくりと呼吸をしながら  
へそを右足に近づける。  
目安：15～30秒 左右各1回



⑧長座前屈

- 1 両手、両足を前に伸ばしながら座る
- 2 ゆっくりと呼吸をしながら  
体を前に倒す。  
目安：15～30秒

