

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

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



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



胸

ローイング

広背筋を鍛える



背中

バックエクステンション

脊柱起立筋群を鍛える



背中



これらの機器の目印は
緑枠の使用説明書です。

シーテッドレッグカール

ハムストリングスを鍛える



もも裏

レッグエクステンション

大腿四頭筋を鍛える



もも

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!

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

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。

エアロバイク



ウォーキング



- (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
目安：各10回 | 2 足首のつま先を支点に内回し外回し
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
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
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

