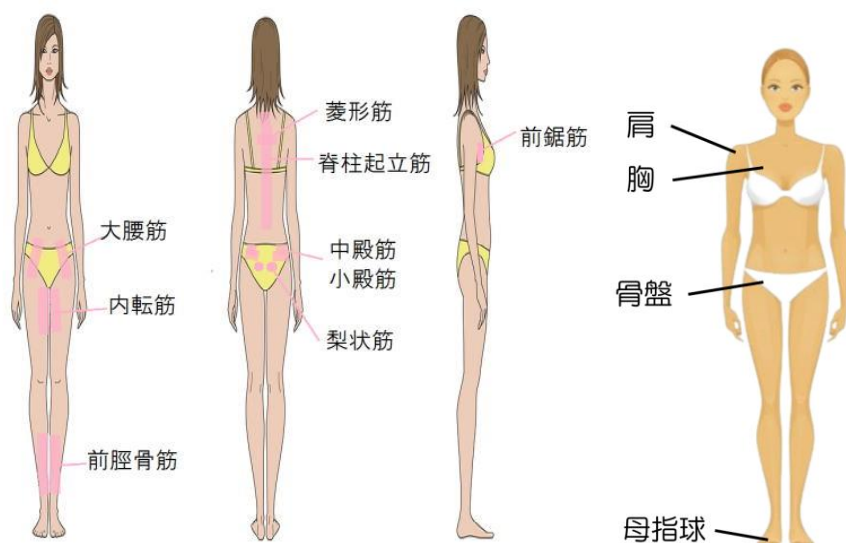


ヘルシーボディメイク 痩せる必要ない人用メニュー (2022.11.7 案)

- 通常コース痩せた後の維持目的の場合は、通常メニューで

意図

- モデル筋および関節角度主要部位を使い、全身の関節角度を整える。
- 各モデル筋は、軽い静的ストレッチ+筋収縮伸展動作ストレッチ “Stretch & Move”
- 関節角度主要部位は、種目の組み合わせ
- 複合種目や速筋はあえて行わないメニュー。理由は、筋肉量アップ維持メニューと明白に区別するため。



メニュー

- を一括りにし、3セット繰り返すのが目安
- 肩
 - 1.ベンチのせ肩ストレッチ+フロントロー
 - 2.ベンチのせ肩ストレッチ+肩コン
 - 3.ベンチのせ肩ストレッチ+半正座ショルダープレス
- 胸 壁ストレッチ+ダンベルフライ
- 骨盤 ボール座り前後左右+シンプルシットレ
- 母指球 足指グーパー+つま先歩き前後
- 菱形筋 ベンチ片腕ストレッチ+かかと浮かしダンベルロー
- 梨状筋・小中臀筋
 - 1.ベンチストレッチ+ヒップアダプト
 - 2.ベンチストレッチ+ヒップスクイーズ
- 前脛骨筋 椅子座りつま先上げキープ+かかと歩き前後
- 前鋸筋 柱つかまりストレッチ+プルオーバー
- 内転筋 椅子片足ストレッチ+カニ歩き
- 大腰筋 ベンチ足投げストレッチ+大腰筋レッグレイズ
- 脊柱起立筋 椅子座り猫背ボール抱えストレッチ+ダンベルつま先 DL

