

スポーツセンター地域おこし協力隊だより～VOL.8

6月28日から始めた生活習慣病など疾病の予防と健康保持増進目的のための運動プロジェクト、第3回目の報告です！ 新年という事もあり今回は、トレーニングメニューを双六風にご紹介いたします。何をしているか周りのマスに書いていますよ♪

ふりだし

① 40代 男性



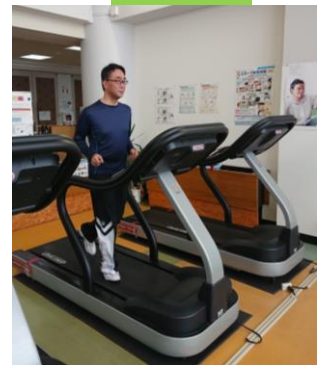
| 対比月 | 6月 | 11月 |
|----------|------|------|
| 体重 (kg) | 72.7 | 72.9 |
| 体脂肪 (%) | 20.2 | 19.6 |
| 体内年齢 (歳) | 32 | 30 |
| 筋肉量 (kg) | 55.0 | 55.6 |
| BMI | 23.9 | 23.9 |

6月28日から始めて、約5カ月が経過しましたが、結果報告通り、**成果出ず！！？ (汗)**

原因を特定してみると、トレーニングをさぼっているからだと感じてしまうと思いますが、実はトレーニングを始めて一番の問題となることは、「継続すること！」なんですよね。

…気を取り直して！
5分間のランニングで体を暖めます

(1)



続いて、スクワット
12回×3セット！！

ラストパート！！
トライセプスエクステンション
12回×3セット

腹筋がシクグレイズ
(腿上げ)にパワーアップ！！
20回×3セット

(3)



(2)



ベンチプレス12回×3セット
少しは様になってきた？

継続は力なり！

背筋もパワーアップして
ハイパーエクステンションへ
(20回×3セット)

(5)



広背筋の新メニュー
スクワットラックバーベルローイング
12回×3セット

(6)



二の腕にドンと効く
ハイテップカール
(20回×3)

クールダウンのストレッチ
でトレーニング終了★

(8)



あ が り