

# オススメ 筋トレメニュー

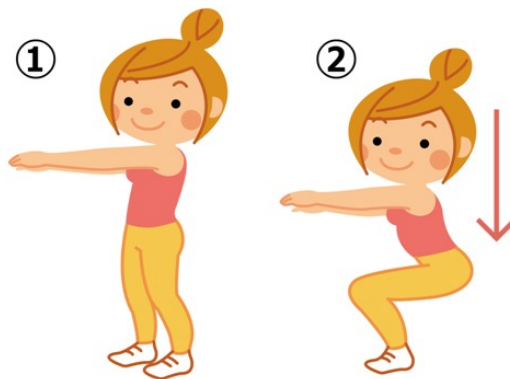
前半に筋トレ（無酸素運動）、後半で有酸素運動をすると効果的にカロリーを消費します。

## 筋トレ（無酸素運動）

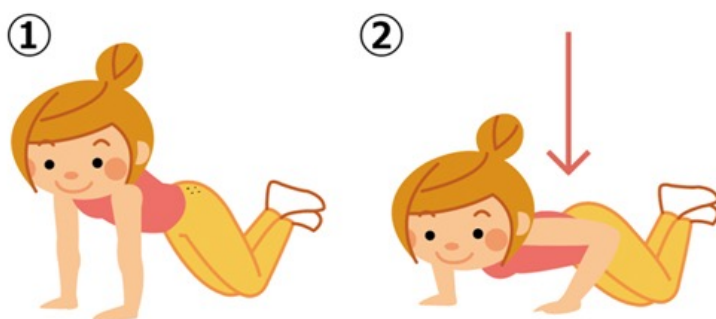
### スクワット or 膝立て腕立て伏せ…10回×3セット

- 回数にはトータルで30回になるように！
- 1セット目：3回、2セット目：2回、3セット目：1回…という場合は4セット目以降頑張りましょう。
- すごく疲れてしまうと続かないので30回できなかつたら、別の日に頑張りましょう！

### スクワット 10回×3セット



### 膝立て腕立て伏せ 10回×3セット



## 有酸素運動

### エアロバイク 20～30分

- ❖ ウォーキングは負荷が低く、雨の日はお休み…となるので、室内で**ながら運動**ができるエアロバイクがオススメです。
- ❖ 踏み台昇降、ウォーキングをする場合は**ちょっと苦しいくらいの負荷**が効果的です。



## 有効心拍数でダイエットをさらに効果的に

### 心拍数とは…

心臓がドクンと血液を送り出す拍動数を1分間カウントした数字のことです



- ❖ 脂肪燃焼には最適な心拍数があります（有効心拍数）。  
1週間ダイエットをしてみてイマイチ効果が出ない方は心拍数に注目してみましょう。
- ❖ 例) 35歳だと111、40歳だと108が有効心拍数になります。  
※心拍数計は活動量計や大体のエアロバイクに内蔵されています。