



Smartトレーニング  
スマトレ

# チューブを使って筋トレ



## Training

01



- 1 チューブの中央を腰に当て、チューブの両端を手で持つ。
- 2 右手を前に出して、ゆっくりと戻す。
- 3 左手も同様にする。
- 4 ①～③を20回行う。

## Training

02



- 1 足を肩幅に開いて右足でチューブの端を踏み、右手でチューブの反対側を持つ。
- 2 左手を後頭部に添えて左側に上体をゆっくりと倒し、右手のチューブをゆっくりと伸ばす。
- 3 上体をゆっくりと元の位置にもどし、反対側も同様にする。
- 4 ①～③を20回行う。

## チューブトレーニングのポイント



- ★ゴムが緩む時の動作はゆっくりと
- ★短く持つと負荷が高まる
- ★筋肉や関節への負荷が少ないため、回数を多く行う
- ★伸ばす角度を変えると、使う筋肉が変わる



※病气療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう

人には聞けない

## 運動のギモン



Q 有酸素運動と筋トレ、どちらを先にしたら良い?

A 脂肪燃焼を目的とするなら : 持久力向上を目的とするなら  
筋トレしてから 有酸素運動してから  
有酸素運動 筋トレ

カラダSmart Newsは  
ホームページにも掲載しています。  
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社  
<http://www.ifsco-group.com>

カラダ Smart Project