

タニタ  
フィットミー式

# 選んでできる! お部屋トレーニング

目的に合せた運動を組合せてできるトレーニングです。各エリアからチョイスしてオリジナルのトレーニングメニューを作りましょう。

## 筋肉トレーニング — 大きな筋肉を鍛える —

期待できる効果 ・筋力向上 ・基礎代謝の向上 ・骨の発達促進

### 胸

#### ボックスプッシュ

運動強度★

回数 8~12回  
セット数 1~3回



床に膝をついた状態で息を吐きながら腕を曲げます。

#### プッシュアップ

運動強度★★★

回数 8~12回  
セット数 1~3回



足を軽く開き、息を吐きながら腕を曲げます。

### 背中

回数 8~12回  
セット数 1~3回



運動強度★  
**アームアンドレッグレイズ①**  
お腹を床につき、左足と右手を上を持ち上げます。逆の手足も同様に。



運動強度★★★  
**アームアンドレッグレイズ②**

回数 8~12回  
セット数 1~3回



左膝と右肘を合せ、そのまま伸ばします。逆の手足も同様に。

### お腹

#### ドロイン

運動強度★

お腹をへこませながら息を吐きます。

1回あたり息を吐き切る  
回数 30~60秒繰り返す



運動強度★★★

#### リバースシットアップ

膝を立てて座り、手を膝に添える。息を吐きながら上半身を後ろに倒します。



運動強度★★★

**クランチ**  
膝を曲げ横になり、両手を胸の前で交差させ、息を吐きながら肩甲骨が床から離れるまで上半身を上げる。

## 下半身

\*息を止めずに行いましょう

運動強度★★★

#### スクワット

足を肩幅に開き、腕を前に伸ばします。そのままゆっくり腰を落とします。



回数 8~12回  
セット数 1~3回

1歩前へ踏み込む!



回数 8~12回  
セット数 1~3回

ランジ 運動強度★

片足を1歩前へ踏み込み元の位置へ戻る。後、右、左も同様に行います。



手を離しキープ!

5~10秒キープ  
セット数 1~3回

運動強度★★★

#### レッグエクステンション(ホールド)

片方のももを両手で持ちながら足を上げ、上げきったところで手を離しキープする。

運動強度★★★

#### カーブレイズ

壁に手をつき片足のかかとを上下します。逆側の足も同様に。



回数 8~12回  
セット数 1~3回

## 有酸素運動 — 全身運動 —

期待できる効果 ・持久力向上 ・脂肪燃焼

歩く 運動強度★

その場で歩きます。ペースを変えて歩くことにより運動強度が変わります。



1・2!  
1・2!

運動強度★★★

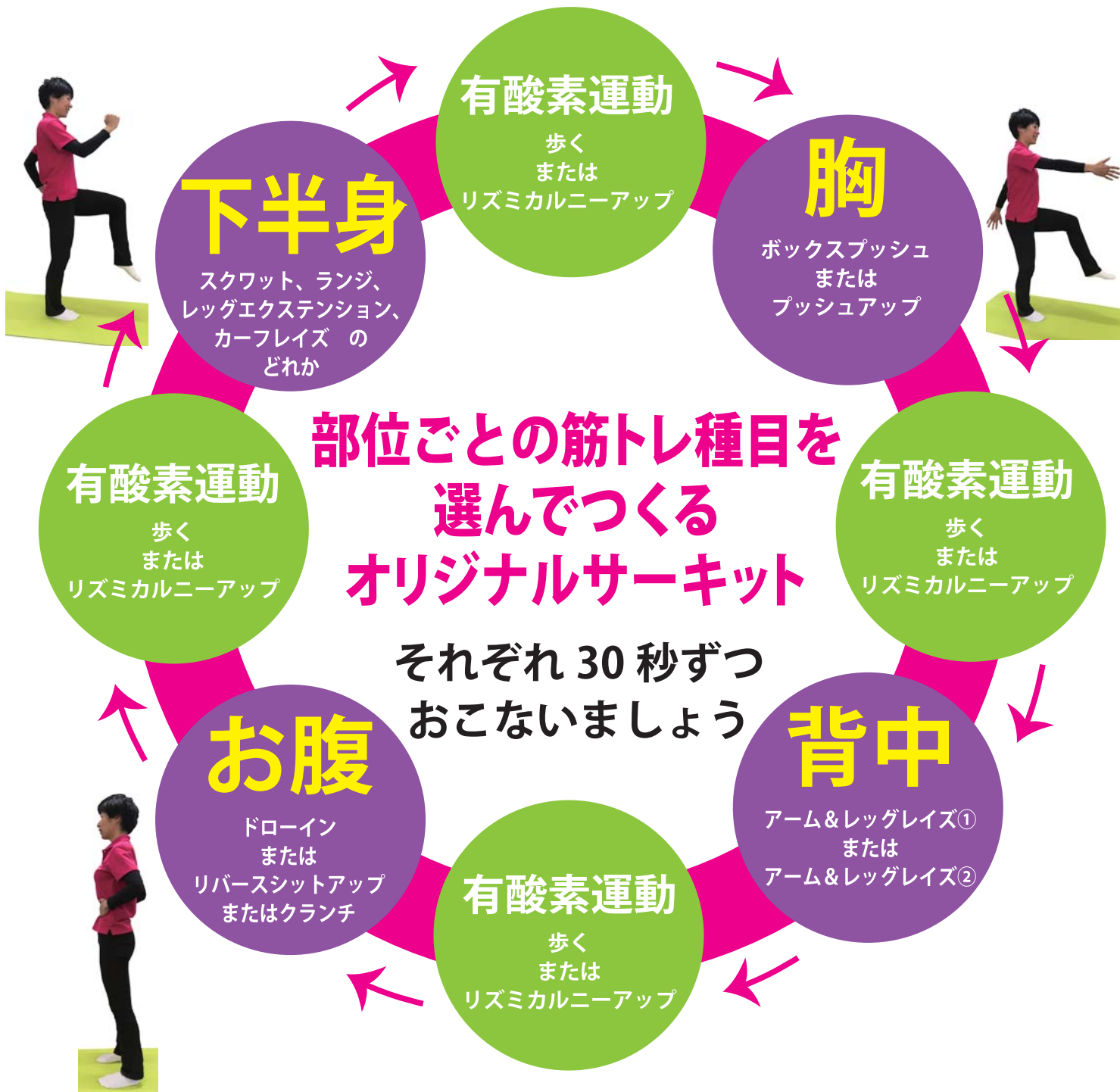
#### リズムカルニーアップ

1・2・1・2のリズムで腕をしっかり振り、腿を上げます。



\*回数やセット数はご自身の体力に合わせておこないましょう  
※痛みや違和感がある場合は控えましょう

次ページでご紹介♪  
サーキットトレーニングに挑戦!



**例** 各部位ごとの筋トレ種目を選び 30 秒ずつ  
おこないきましょう。  
2週目は違う種目にしてもイイですね♪

- ① 有酸素運動 / 歩く 
- ② 胸 / ボックスプッシュ 
- ③ 有酸素運動 / 歩く 
- ④ 背中 / アーム&レッグレイズ② 
- ⑤ 有酸素運動 / リズムカルニーアップ 
- ⑥ お腹 / リバースシットアップ 
- ⑦ 有酸素運動 / リズムカルニーアップ 
- ⑧ 下半身 / スクワット 