



ユネスコ世界ジオパーク認定
山陰海岸ジオパーク

いわみんエクササイズ

いわ みん
(岩美町民エクササイズ)



いわみんエクササイズ メニュー

有酸素運動で、 ストレス発散！脂肪燃焼！	筋力トレーニングで、 代謝アップ！老化予防！	ストレッチングで、 調子の良いカラダづくり！
<p>一寸法師カンタンエアロ (約5分) 運動強度★ 難易度★</p> 	<p>らくらく椅子トレ (約10分) 運動強度★ 難易度★</p> 	<p>やさしいストレッチ (約10分) 運動強度★ 難易度★</p> 
<p>ファミリーダンスエアロ (約5分) 運動強度★ 難易度★★</p> 	<p>ペットボトル筋トレ (約5分) 運動強度★ 難易度★</p> 	<p>タオルでストレッチ (約10分) 運動強度★ 難易度★</p> 
<p>大黒様ダンスエアロ (約5分) 運動強度★★ 難易度★★★★</p> 	<p>やさしい筋トレ (約10分) 運動強度★★ 難易度★</p> 	<p>ごろごろヨガストレッチ (約10分) 運動強度★★ 難易度★</p> 
<p>浦島太郎オシャレエアロ (約5分) 運動強度★★ 難易度★★★★</p> 	<p>腹筋サロン (約5分) 運動強度★★★ 難易度★</p> 	<p>リズムストレッチ (約10分) 運動強度★★ 難易度★★★★</p> 
<p>金太郎がんばるエアロ (約5分) 運動強度★★★★ 難易度★★</p> 	<p>マッスルチャレンジ (約10分) 運動強度★★★★ 難易度★★</p> 	<p>しっかりストレッチ (約10分) 運動強度★★★★ 難易度★★</p> 
		<p>オフィスストレッチ (約5分) 運動強度★ 難易度★</p> 

組合せ (例)



●初心者の方

- ・一寸法師カンタンエアロ ★★
- ・らくらく椅子トレ ★★
- ・やさしいストレッチ ★★

●中級者の方

- ・浦島太郎オシャレエアロ ★★★★★
- ・ペットボトル筋トレ ★★
- ・ごろごろヨガストレッチ ★★

●上級者の方

- ・大黒様ダンスエアロ ★★★★★
- ・マッスルチャレンジ ★★★★★
- ・リズムストレッチ ★★★★★

●程よく運動したい方

- ・ファミリーダンスエアロ ★★★
- ・やさしい筋トレ ★★
- ・タオルでストレッチ ★★

●筋力UPしたい方

- ・金太郎がんばるエアロ ★★★★★
- ・腹筋サロン ★★★★★
- ・しっかりストレッチ ★★★★★

●仕事の合間に

- ・リズムストレッチ ★★★★★
- ・らくらく椅子トレ ★★
- ・オフィスストレッチ ★★

●運動不足解消

有酸素運動 1コマ
+
筋力トレーニング 1コマ
+
ストレッチ 1コマ



●膝痛・腰痛予防

筋力トレーニング 2コマ
+
ストレッチ 2コマ

●メタボ予防・解消

有酸素運動 2コマ
+
筋力トレーニング 3コマ
+
ストレッチ 1コマ



●痩せたい

毎日 20分の有酸素運動
+
1日おきの筋力トレーニング 1コマ

*有酸素運動

ほどよく心拍数が上がり、
脂肪燃焼に効果的な運動です。
慣れたらダイナミックに動いてみましょう。

*ストレッチング

体の調子を整えるのに有効です。
関節の可動域を和らげ、ケガを予防します。
リラクゼーション効果も抜群です。

*筋力トレーニング

年齢と共に衰える筋力のアップに
効果的な運動です。
姿勢改善、筋力・体力維持、
基礎代謝増加、骨密度増大など、
軽すぎず、きつすぎず、もうだめだ！と
思うギリギリの負荷をかけるのがコツです。

