

# BODYPUMP™



このレジスタンスプログラムは、筋力を向上させ、体をシェイプアップさせます。

60分クラスでは全身をトレーニングします。素晴らしい音楽とインストラクター、そして適正なウェイトが、より早く、あなたに運動効果をもたらします。

全てのレスミルズプログラムと同様に、BODYPUMP™は3ヵ月毎に新しい音楽と振り付けが提供されます。

## BODYPUMP™の効果は？

- 筋力の向上
- シェイプアップ
- カロリーの燃焼
- 骨密度の向上
- 姿勢の改善

## クラス説明

ステップ台、バーベル、プレートを用意しましょう。レジスタンストレーニングに慣れていない方は軽いウェイトから始めてください。何度かクラスに参加していくにつれ、自分の適正なウェイトが見つかります。もしわからなければインストラクターにお尋ねください。

### 1. WARMUP

クラスで使用するなかで最も軽いバーを使い、各動きのポイントを習得しましょう。

### 2. SQUATS

より重いウェイトを使用して脚の大きな筋肉群を使い、多くのカロリーを燃焼します。

### 3. CHEST

ステップ台に仰向けになり、胸をメインに、肩や上腕三頭筋(腕の後)をトレーニングします。

### 4. BACK

背中や臀部、ハムストリングス(太腿裏)をトレーニングします。

### 5. TRICEPS

上腕三頭筋(腕の後)をトレーニングします。

### 6. BICEPS

上腕二頭筋(腕の前)をトレーニングします。

### 7. LUNGES

脚と臀部の筋肉をターゲットにトレーニングします。

### 8. SHOULDERS

肩の全部分(前・中央・後)をターゲットにトレーニングします。

### 9. CORE

体幹の強さと安定性を向上させます。

### 10. COOLDOWN

筋肉をストレッチさせて柔軟性を高め、筋肉痛と怪我のリスクを軽減させます。

## BODYPUMP™ TIPS

クラス参加の際、下記の項目を行いましょ。

- 正しい姿勢は全ての動きの基盤であり、最も重要なポイントです。
- 最初は正しいフォームを習得することにフォーカスしましょう。
- 完璧なフォームを習得する為に、定期的にクラスに参加しましょう。
- 急激にウェイトを増やさず、徐々に増やしていきましょう。
- 勢いや反動でバーベルを動かさず、スムーズにコントロールしましょう。
- 常に各関節は緩めておきましょう。伸ばし切らないようにしてください。
- 体を安定させ、使っている筋肉に集中しましょう。
- 無理をせずに、体と相談しながら行いましょう。

初めて参加したクラスの後、筋肉痛が起こるのは自然な事です。このトレーニングに体が慣れてくれば、筋肉痛は起こらなくなります。



## FAQs

### 何を持って行けばよいですか？

動きやすいウェア、シューズ、水、タオルです。

### どれぐらいの頻度でBODYPUMP™に参加したらよいですか？

1週間に2～3回がおすすめです。体は筋肉を回復させる為に休息の時間を必要としますので、ボディパンプクラスへの参加は1日おきにしましょう。

### 体の効果に気付くのはいつですか？

BODYPUMP™を始めると、すぐこのトレーニングに体が慣れ始めます。継続して行うことで、筋力の向上に気付き始めるでしょう。筋力が向上していくに従って、体脂肪が減少し、筋肉が増加します。トレーニングを激しくやり過ぎないようにしましょう！怪我を防止する為、急激なウェイトの増加は避けてください。一度に沢山を行うのではなく、少しずつ皆さんのライフスタイルの一部に組み込んでいきましょう。

詳しい情報は、インストラクターにお尋ねいただくか、HPをご覧ください。

[www.lesmills.com/bodypump](http://www.lesmills.com/bodypump)  
[www.lesmills-japan.jp/](http://www.lesmills-japan.jp/)

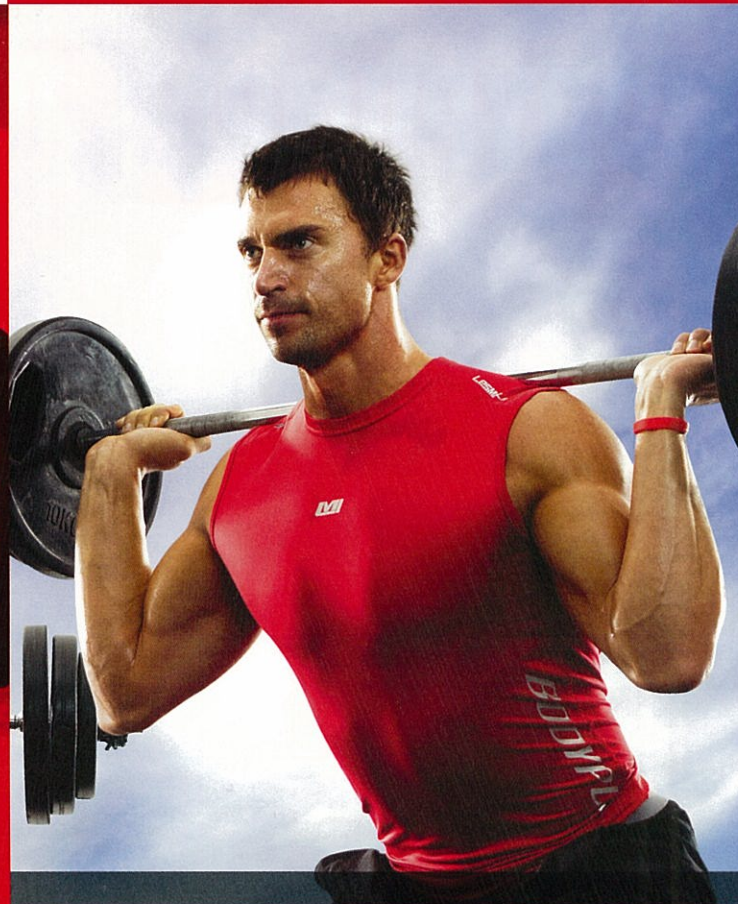
- 15分・30分 … 「ボディパンプテック」
- 30分 … 「ボディパンプ30」

- 45分 … 「ボディパンプ45」
- 60分 … 「ボディパンプ」

○はどちらか選択になります。

Music	30分	45分	60分	クラス内容	主な使用筋肉
1	●	●	●	ウォームアップ	全身
2	●	●	●	スクワット	脚
3	●	●	●	チェストプレスなど	胸
4	●	●	●	デッドリフト/デッドロウ/クリーン&プレスなど	背中
5	●	●	●	トライセプスエクシジョン/トライセプスプレスなど	腕裏
6	●	●	●	バイセプスカールなど	腕前
7	●	●	●	ランジなど	脚
8	●	●	●	サイドレイズ/オーバーヘッドプレスなど	肩
9	●	●	●	クラッチなど	体幹
10	●	●	●	クールダウン/ストレッチ	

※フォーマットは変更になる場合がございます。



# BODYPUMP™

LEAN, STRONG,  
UNSTOPPABLE

LES MILLS