

たった30分で  
全身トレーニング！

使ってみませんか？  
プレートロードマシン

## 全身・時短トレーニング 時間が無いとき、迷ったらコレだけ！

①脚を鍛える  
レッグプレス



②背中を鍛える  
ロウイング



4つで  
いいの？



しかも  
30分以内

③胸を鍛える  
インクラインプレス



④肩を鍛える  
ショルダープレス



大きな筋肉から鍛えていきます

各種目8～10回で3セット、セット間のインターバルは1分間

プレートの入れ替え時は体幹の力を抜かないで！

全身に刺激が入ります、筋肉痛に注意!! (+1で腹筋も👍)

**プレートロードマシンとは？**

自分で8～10回が限界の重量のプレートを設置して行います。  
通常のマシンに比べ摩擦による抵抗が少ないため、筋肉にダイレクトに負荷が  
かかります。なのに安心して追い込めるので、より効果的なトレーニングが  
可能です。初心者の方にもオススメです!!