



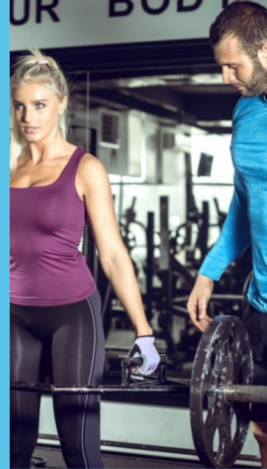
ノウハウ

サポート

パッケージ

提供／配信

ノウハウ



何をしたら
よいのか？

各自に合わせ
た個別化

長期的なプロ
グラミング

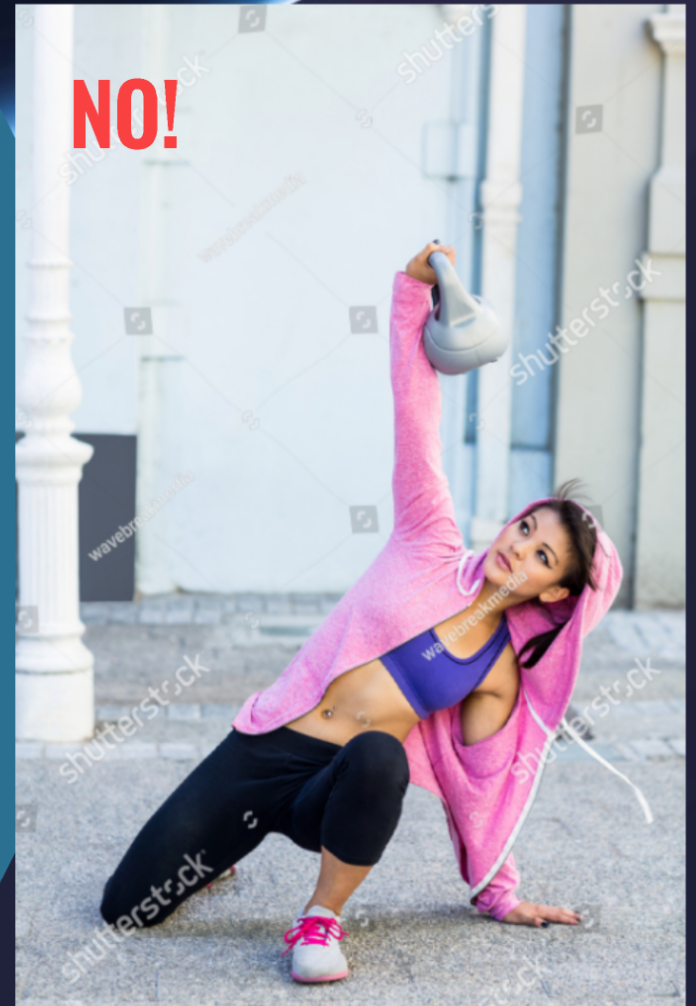
何をしたらよいのか？

- どのエクササイズ？
- 正しく実行する方法
- どのような頻度で？
- どのくらいの長さ？
- 何と組み合わせるの？
- 組み合わせの順番は？



各自に合わせた個別化

- ・ランダムなトレーニング
- ・個人に特化したトレーニング



長期的なプログラミング

- ・ 望む結果を得られるプログラム
- ・ ランダムvsプロ作成プログラム



サポート



アカウンタビリティ
責任

励まし／応援

問題解決

アカウントビリティー／責任

- ・ 料金を支払う→アクションを起こす
- ・ 自らの責任を問われること

励まし／応援

- ・ 励まし応援すること



問題解決

- ・ 問題は常に出てくる
- ・ 問題解決を助ける



ノウハウ

サポート

パッケージ

提供／配信

パッケージ



プログラムデ
ザインのみ

プログラム
デザイン+

プログラムデザインのみ

- ・ 個別化なし
- ・ 評価 & 個別化



プログラムデザイン

+何回かのセッションコーチング

- ・ 評価 & 個別化
- ・ 何回かセッションの遠隔コーチング後、残りのプログラムを自分で実行

+全てのセッションコーチング

- ・ 評価 & 個別化
- ・ 毎回のセッションを遠隔で指導
- ・ 他の日に何をしたら良いのか？





提供／配信

ほとんどの人は名前を覚えられない

KPSのようなソフトを使うと：

- ・ より容易になる
- ・ 提供する人をよりプロらしく見せる



USB | シンボックス | プレスアウト

情報

構成

モビリティ、股関節、プレスアウト

用具

USB

変数

回数, USB コア (KG)

ポジション

負荷のポジション

N/A

相対負荷ポジション

シンボックス

身体のポジション

N/A

移行

コーチングポイント

・背筋の伸びた姿勢を維持する

・前傾しないようにする

・下腿部を床に強く押しつけることでアクティブに股関節周囲の筋群を動員する

写真



提供／配信

ほとんどの人は名前を覚えられない

KPSのようなソフトを使うと：

- ・ より容易になる
- ・ 提供する人をよりプロらしく見せる

提供／配信

ほとんどの人は名前を

KPSのようなソフトを

- ・より容易になる
- ・提供する人をより

← デイ
ストレン

1-A. ✓
セット

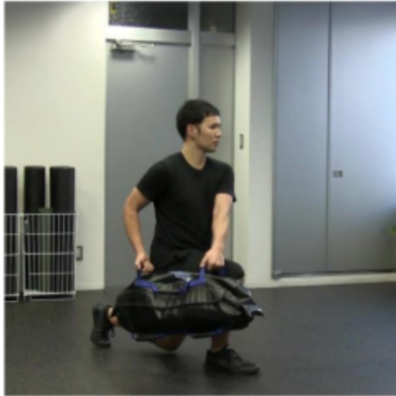
1-B. ✓
セット

2-A. ✓
全てのレ
セット

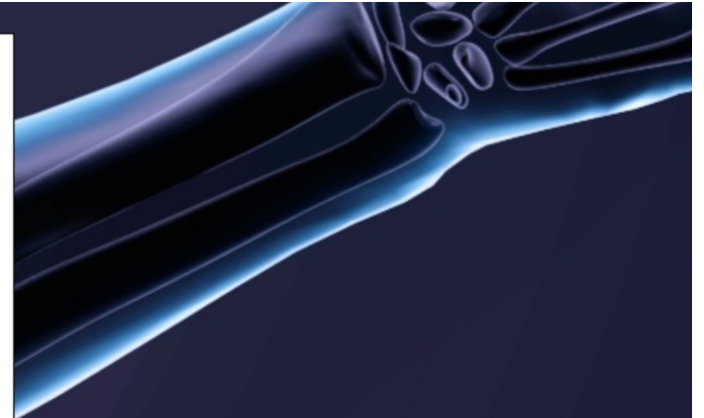
2-B. ✓
セット

USB | MAX ランジ

- 胸を開いて前傾しないようにする
- 90-90 ポジションまで下降する
- ボトムポジションでの前脚の下腿部と後脚の大腿部は床から垂直で平行
- 足幅は腰幅
- 視線と臍は正面を向き胸骨は回旋する



Ⓢ ビデオ再生



提供／配信

ほとんどの人は名前を覚えられない

KPSのようなソフトを使うと：

- ・ より容易になる
- ・ 提供する人をよりプロらしく見せる

