新スタジオ型ダイエットプログラム

LesMills 日本初導入 ADVANCE

GEN-FIT　ストレングス・ディベロップメント

内容

バーベル、ウェイト、ステップ台を使い身体を引き締める

トレーニングを行います。個人に合わせた重量でゆっくり丁寧に

動きフォーム指導いたします。

男性向け運動効果

スタジオバーベルを使って中重量～高重量を反復し
早さよりも丁寧でゆっくり動く事で筋力、筋量アップ
トレーニングフォームの改善を行います。
研究成果では 1 レップマックスが 10%ほど上がったと
されます。
※6 週間 12 回の実施によるデータです。
重量が上がるという事は筋肉が大きくなるという事です。

女性向け運動効果

スタジオバーベルを使って中重量～高重量を反復し
早さよりも丁寧でゆっくり動く事で筋力、筋量アップ
トレーニングフォームの改善を行います。
身体を引き締める為には筋量アップする事が重要になりま
す。また、女性はマシンジムで正しいフォームを行う事が
難しいですが、しっかりとしたフォームを習得し継続的で
効果的な運動を習得できます。