



プログラム参加費用 34,000円(税抜)

株式会社 ティップネス <http://tip.tipness.co.jp>

A woman and a man are shown from the chest up, smiling and holding dumbbells. The woman is in the background, and the man is in the foreground. They are in a bright, modern setting, likely a gym or a bright room with large windows.

あなたの
体力、スタイル、気力を
取り戻す

今からはじめる体力向上プログラム

筋活パーソナル

人生100年時代を健康で力強く生き抜くために、
加齢とともに弱くなる「抗重力筋」を強化して
年齢に負けないカラダを手に入れよう!



不確実性の高い世の中、 未来に備えて戦えるカラダを作ろう！

こんな人におすすめ

- 今の自分を変えたいと思っている人
- 私でも、今からでも、効果があるのなら…と思っている人
- 自己流ではなく、正しい本格的な指導を受けたいと思っている人
- 運動の効果を感じられなくなってきた人

期待される効果

効果1 体力向上や体組成の改善

- ・筋力の向上や筋量の増大
- ・サルコペニア(筋量不足)予防・改善
- ・抗重力筋の回復
- ・心肺機能改善

効果2 生理的变化

- ・太りにくいカラダになります
- ・老化を抑制させる効果を高めます
- ・血糖取り込みによる糖尿病予防効果が期待できます
- ・エネルギーを燃焼しやすくします

効果3 自覚的な変化

- ・力強い動きができ、体が軽くなったと感じる
- ・丸まった姿勢が伸び、姿勢が崩れない
- ・日常生活レベルはもちろん、動き回っても疲れない
- ・筋肉がついたことによる体型引き締め効果

01

トレーナビリティの高い体力要素に絞ったプログラム

トレーニングによって能力が向上する可能性を「トレーナビリティ」といいます。加齢や運動不足による筋力や心肺機能の低下は顕著ですが、トレーナビリティが高いことが知られています。本プログラムでは、この2つの要素を高めることに絞って構成されています。



基本から丁寧に指導

お客様の体力や身体状況に合わせてベーシックな種目の中から一番合った種目をトレーナーが丁寧にサポートします。



体力向上

本格的な筋力トレーニングと有酸素トレーニングを行い、あなたの体力変化を自覚していただきます。



スタイル改善

年齢とともに低下する「抗重力筋」を鍛え、スタイルや姿勢を良くします。脂肪が燃焼し、筋量が増えることで体組成が改善されます。



疲れにくいカラダ

登坂トレーニングは有酸素能力だけでなく、背面の筋力を鍛え疲れにくいカラダを手に入れることができます。



健康寿命が延びる

体力が高いほど疾病リスクが低く、健康寿命や寿命にも影響を与えることが最近の研究で明らかとされています。

02

POINT プログラムのポイント

本プログラムは、トレーニングボリューム(TV)を高めることを目標にしています。TVとは1セッションあたりに消化できる運動量のことで、体力が高くなるほどTVの量は大きくなります。筋トレ、有酸素運動ともに、お客様の体力レベル、体組成に合わせてトレーナーが最適な指導を行います。



03

▶ 効果を最大限に高めるサポート

1、2、8(中間)、16(最終)セッション(計4回)は、トレーニング種目を覚えていただくこと、そしてお客様の現状や効果をより理解していただくために、いつもより多く時間をいただいております。



▶ 客観的評価

Dr.フィットネス(体組成計)やトレーニングボリューム、登坂ステージ100レベルを評価指として、現状評価やプログラム効果を確認していきます。



▶ 分かりやすい指導

お客様の良かったところ、変化したことをしっかりと評価すること、そして次の課題を分かりやすくお伝えするように心掛けています。



04

あなたの体力に合わせた本格的な筋力 トレーニングと 登坂トレーニングを組み合わせた週2回 計16回のプログラム



- 週2回、計16セッション、30or60分のマンツーマントレーニングに加えて、20分のセルフトレーニングで構成
- 初回、2、中間、最終セッションの計4回は、「トレーニング」に「評価、指導」が加わることで60分間

- (筋トレ)トレーニングボリューム評価は、**プッシュとプル系種目メニューの合計から評価**
- (登坂トレ)トレーニングボリューム評価は、**登坂ステージ100をもとに評価**

筋活パーソナル ▶ 集中と回復の効率 を高めた筋トレ

2つのメニューを交互に行うスプリットルーティーン法を採用。
対象部位を集中させるメリットに加えて
疲労回復期間を十分に設けるなどの効果があります。



07

種目を厳選

お客様が保有する身体能力の範囲で効果が得られる種目やフォームを選択します。同じスクワットでも膝や腰に負担がかからない種目も選択できます。トレーナーにご相談ください。



抗重力筋を強くする

筋力の低下は、主に筋量が30代以降、年1～2%減少し、何も運動しなければ80歳までに30～40%減少するといわれています。抗重力筋とは、重力に負けずに姿勢を維持するのに必要な筋肉の総称です。スタイリッシュな動作を保つには、抗重力筋を衰えさせないことがポイントです。

トレーニングボリュームを高める

運動容量ともいわれますが、本プログラムの筋トレでは、1回のプログラムで挙げできる総重量を示します。トレーニングボリュームを高めるということは筋力を増加させることになります。本プログラムではトレーニングボリュームが筋力評価の指標となります。



08

筋トレ19種目の紹介

店舗環境、お客様の個性に応じて種目を選択することになります。



1 スクワット

筋力トレーニングの王様といった、最も多くの筋肉が動員される種目です。加齢と共に抗重力筋は低下しますが、スクワットで回復させることができます。



2 SUMOスクワット

通常のスクワットよりも臀部や内転筋(内腿)への働きが増した種目です。プロポーションが気になる人にもおすすめです。



3 ケーブルスクワット

通常のスクワットよりも太もも前側の筋肉出力を抑制させ、体の後ろ側の筋肉を使った種目です。膝に不安がある人におすすめです。



4 ベンチプレス

大胸筋という胸の筋肉を強くする上半身の代表的な種目になります。腕の動作はここがしっかりしていなければ発揮できません。



5 パラレルグリップダンベルベンチプレス

通常のベンチプレスよりも脇を閉めて行うため、肩関節の負担を抑えて行うことができます。可動域が大きいため、大胸筋に十分な刺激を与えることができます。



6 マシンチェストプレス

グリップの軌道が一定のため、動作に不安がある初心者にも最適な種目といえます。



7 アーノルドプレス

肩関節の可動域が小さい人でも負担をかけずに肩や腕を強化することができる種目です。



8 インクラインショルダープレス

腕を頭上に伸ばしたとき、肩関節の柔軟性が低下してしまい垂直に伸ばせない人でもできる種目です。



9 オルタニットプレス

両腕を一緒に頭上に持ち上げると左右の腕の軌道が大きく異なってしまう人や、腰が反ってしまう人に最適な種目です。



10 ニーリングケーブルクランチ

筋力が不足して「上体起こし」が1回もできない人から上級者まで、負荷を調整することで腹筋を優先的に鍛えることができます。



11 スタンディングケーブルクランチ

ラットプルダウンマシンを使うことでニーリングケーブルクランチと同じような効果が得られます。



12 カールアップ

機器を利用するのが苦手な人でも、腹部に的確に刺激を与えることができる種目です。



13 ケーブルプルスロウ

大殿筋、ハムストリングス、脊柱起立筋など、ポステリアルチェーン(体の後方面の筋肉強化と連動性を高める)を強化します。



14 ルーマニアンデッドリフト

ケーブルプルスロウと同様の効果が得られます。膝関節の動きを抑えた、可動範囲の狭い股関節動作のため、膝関節の曲げ伸ばしに不安がある人にも最適な種目です。



15 フロッグヒップリフト

使っている感覚を得にくい大殿筋への刺激を容易に感じさせる種目です。筋力に応じて、臍(へそ)の上にダンベルorプレートを載せ負荷を調整することが可能です。



16 ラットマシンプルダウン

広背筋、大円筋が強化されることで、腕を引く動作パフォーマンスが高まります。また、肩甲骨の動作をスムーズにさせる効果があります。



17 ダンベルプルオーバー

胸部と背部の筋肉を強化し、肩関節の柔軟性を高める効果があります。また、呼吸に連動させた動作を行うことで、呼吸筋のストレッチをはかります。



18 ダンベルハンマーカール

通常のカールと比較して、手首の負担を抑えて上腕を強化することが可能です。



19 アンダーグリッププルダウン

手首の負担をより軽減させた状態で上腕部を強化することが可能です。

筋活パーソナル ▶トレッドミルによる 登坂トレーニング

ランニングに比べて強度の上げにくいウォーキング。
ただし、走路の斜度を増すことで関節に負担をかけずに
心肺機能を刺激し、ランニングに匹敵するエネルギー消費量を得ることも可能です。



13

登坂ステージ100を目指して

年齢や安静時心拍数に応じて求めた「目標心拍数」を基準とした、登坂トレーニングです。100のステージの中から、お客様の有酸素能力に合ったレベルを選択して行います。体力の向上に合わせてステージを高めていきます。



登坂トレーニングの効果

ミドルレンジの有酸素能力が向上。
スピードを徐々に増し、筋肉への酸素供給不足が現れる変化ポイントが改善されます。例えば、同じ心拍数で走った場合、今までよりも速いスピードで走る(歩く)ことが可能となります。また、斜度が増すごとに姿勢を安定させる抗重力筋や脚を持ち上げる大腰筋の働きを高めることができます。



14