

トレーナーによる健康促進コース実績報告

トレーナー：岸田行弘

～会員様情報～

期間：3月1日～5月31日 3ヶ月間

頻度：週3回

時間：60分～90分間

栄養指導：3回

初回カウンセリング時、体脂肪率は25%以内ですが中性脂肪、LDL コレステロールが血液検査で異常に高いことが判明し、正常値までの改善を**第一目的**としました。

また、平行して身体作りにも大変興味を持たれていた為、筋力トレーニングを中心にメリハリのある身体作りも着手し3ヶ月間のメニューの構築、1ヶ月に1回のインボディ測定をし、骨格筋量の増減を確認しながらプログラムを進めていきました。

数値結果が以下の通りになります。

～インボディ数値&血液検査結果～

	1回目	2回目	3回目	4回目	結果
体重	63.7kg	61.9kg	60.3kg	60.7kg	-3kg
骨格筋量	30.2kg	30.1kg	29.8kg	30.2kg	0kg
体脂肪量	10.6kg	8.8kg	7.7kg	7.4kg	-3.2kg
体脂肪率	16.7%	14.3%	12.7%	12.1%	-4.6%

	基準値	コース開始	コース終了
中性脂肪	150mg/dl 以下	260mg/dl	81mg/dl
LDL コレステロール	140mg/dl 以下	143mg/dl	70mg/dl
HDL コレステロール	140mg/dl 以下	45mg/dl	46mg/dl

田原整形外科 血液検査結果

Q&A

Q1: 3ヶ月間週3回のトレーニングを終了した感想

A: トレーニング中は、身体的な負荷によりキツイときがありましたが、毎回のトレーニングが終了した時の達成感の方が強く、楽しんでトレーニングが行えました。

Q2: トレーニングで身体にどのような変化がありましたか

A: お腹周りがすっきりしてきてズボンがゆるくなりました。
また、腕や胸、背中まわりの筋肉がはっきりしてきたように感じます。
定期の健康診断で継続的に高脂血症の所見がありましたが改善されました。

トレーナーコメント

週3回のトレーニングを継続的に続けて頂いた事もありフォームも安定し重量も扱えるようになりました。
また、プログラムも上半身、下半身と分割し1ヶ月に1回のペースで変更して常に新しい刺激を継続的に身体に与えたことで筋肉の発達を促進できました。

Q3: トレーナーの運動指導はいかがでしたか

A: トレーニング中に良いところは良い、ダメなところはダメと指導が明瞭で気持ちがよかったです。また、ちょっとした疑問や感覚的な質問に対しても明確なアドバイスがあり勉強になりました。トレーニング自体が初めてでトレーニングのやり方やその効果、トレーニング後の身体のケアなど分からないことだらけでしたが、自分にあったトレーニングプログラムを組んでもらい、一つ一つ丁寧に指導して頂きました。

Q4: トレーニングや栄養指導の中で印象に残っていることなどがありましたら教えてください

A: トレーナーやスタッフの笑顔です

トレーナーコメント

負荷の増加は身体に対する負担が大きくなりますがトレーナーの知識力と経験値で休息時間の調整やフォームの乱れに細心の注意を払い、適切な指導を提供することが出来るのがスマートスマートの魅力の一つです。
苦しいトレーニング中でも笑顔を絶やさず運動を楽しんでくれた事はトレーナー陣としてもうれしいことです。

～今後の目標～

今の体脂肪率を維持しつつ筋肉量を増やすことです。
3ヶ月で体重が3kg減りましたので、減った3kgを筋肉で取り戻そうと思いません。

トレーナーコメント

すばらしい心掛けです。筋肉量を増やすのは大変なことです。運動+食事
目標達成に向け継続的に頑張ってください。
トレーナー+栄養士で全力サポート致します。

～会員様からのメッセージ～

いつも大変お世話になっております。おかげさまで人並みの身体を得ることが出来ました。

スマスマでトレーニングの楽しさを教えて頂きました。これからもトレーニングと健康的な食生活を継続して見られても恥ずかしくない身体を作っていきます。

スマートスマートではトレーナー・栄養士がタッグを組んで会員様の目標達成に向け2人3脚で突き進み健康的な身体を作りあげ、喜びを分かち合いたいと思います。人生を変えるチャンスは転がっています。
豊富な経験と明るい笑顔でスタッフ一同お待ちしております。