

最新ダイエット法 『D-LAXダイエットについて』

(株)プロフィットジャパン 菊賀 信雅

コンビニフィットネス 経営学

パーソナルトレーナー養成講座

コンビニフィットネスのお問い合わせは (株)プロフィットジャパン
☎ 03(5688)5959 ホームページ <http://www.profitjapan.co.jp>

D-LAXダイエットプログラムはコンビニフィットネス10年、25店舗の実績をもとに「リラックス」していただきながら、「ダイエット」するためのプログラムです。確実に痩せたい方、クビレを作りたい方、代謝解消を図りたい方には、最適なプログラムです。プログラムは、以下のような内容から、組み立てられています。



D-LAXサロンのフィットネス



カウンセリング

パーソナルアドバイスによる
カウンセリングサポート

- 効果測定
- 体感、サイズ
- 姿勢改善
- シムレット

ポティメンテナス(マッサージ)

ストレスのかかるダイエット中は
ポティメンテナスで体調調整

フードサポート(サプリメント)

ダイエットサポート (ココア、ストロベリー、コンスーム)

ホームエクササイズ(教材)

トレリートEMS ヘルスカウンター エクサウォーカー

フィットネスプログラム

D-LAXとは

首や腰を左右にストレッチ(回旋運動)することで普段からの運動不足を解消。血行を促進し、骨盤まわりの筋肉のエクササイズを行います。ベッド全体でマッサージ(叩打・振せん)作用があり、血行を促進し、疲労回復の効果があります。腰をストレッチし、左右にローリングすることで、普段からほとんど動かさない腰回りを適度にエクササイズして血行を促進し、ウエストのシェイプアップにつなげます。

ノビビとは

乗るだけで自動的にふくらはぎ周辺の筋肉を無理なくストレッチが出来ます。硬縮した筋肉がゆっくりと無理なく伸展と弛緩を繰り返され筋肉がほぐされます。足関節の動きを向上することで、足全体の血流を良くし、むくみなどの解消と高齢者などの転倒防止の効果があります。足首が、硬くなると足首の周辺に脂肪が付きやすくなります。足首やふくらはぎを定期的に動かすことで、引き締まったくびれのある美脚をつくります。

エアーマッサージとは

スラックスをはいたまま下半身をマッサージしてほぐします。強力なエアアの圧力により、下半身に滞った老廃物や血液を末梢から心臓に向けて戻すことで静脈の還流を図り、疲れやむくみを解消します。継続的に行うことで、足のシェイプアップやくびれづくりを強力にサポートします。

EMSとは

EMSをシェイプアップしたい部分に当てて電気の刺激で筋肉を鍛えます。無理なく最適な刺激で、筋肉を収縮と弛緩を繰り返して代謝をアップさせます。普段から、ほとんど使わない腹筋や、背中側の筋肉に、電気的な刺激を加えることで、筋肉が収縮と弛緩を繰り返し、筋力トレーニングとしてエクササイズを行います。

フードサポート

安全かつ効果的なダイエットをすすめるにあたって、まず摂取エネルギー

を制限するなかで、栄養素のバランスをいかに保てばよいかという方法を知るのがポイントです。そこで、ダイエット中でも、減らしてはいけないたんぱく質、ビタミン、ミネラルを栄養所要量に見合う形で、摂取できるサプリメント(ダイエットサポート)を使い、普通食ではなかなか減らせない糖質と脂質を大幅にカットし、必要な栄養素だけを効率的に摂取します。

ダイエットサポートは一食は69キロカロリーしかありませんが、1日2食とっていただくと、ほぼ必要な栄養素が摂取できます。それによって、1日の摂取エネルギーを500~700キロカロリー少なくすることができます。(通常は1800~2000キロカロリー)

ホームエクササイズ

○トレリート(EMS)による筋力づくり

自宅で、テレビを見ながら、手軽にEMSトレーニングを行っていただけます。引き締めたい部位に、粘着パットを装着し、6つのプログラムから、自分にあったプログラムを選択し、30分間エクササイズします。

○エクサウォーカーによるウォーキング時の代謝アップ

ウォーキングに最適なインナー(エクサウォーカー)をはいて、積極的に歩くことで、体脂肪を効率的に使ったウォーキングが実践できます。1日最低6000歩、週5日以上ウォーキングで、確実にシェイプアップの効果が出てきます。

○ヘルスカウンターによる活動量のチェック

ポケットやバッグの中にヘルスカウンターを忍ばせておくだけで、一日の歩数はもちろんエクササイズだけのカロリーや脂肪燃焼量も測定します。一ヶ月ごとにデータをパソコンに吸い上げて、平均値や目標の設定、活動量の目安を示します。

カウンセリング、ポティメンテナス

○カウンセリング、ヘルスカウンターによる活動量のチェック

最低一ヶ月に一度、サロンに来ていただき、カウンセリング時に、ヘルスカウンターを提出していただくだけで、平均歩数、エクササイズの歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量等をグラフ化し、頑張った結果の内容をプリントアウトしたものをを使ってカウンセリングします。また、食事の仕方や生活習慣など日常生活のなかのポイントをアドバイスします。

○ポティメンテナスマッサージ

ストレスのかかるダイエット中はポティメンテナスで体調調整。D-LAXサロンへ来ていただいたときには、BMマッシング(スポーツマッサージ)で、身体と心をストレスから解き放ちましょう。ダイエット中は特に血行が悪くなりやすいので、いろいろなところにコリが出たり、むくんだりします。マッサージによって肩や腰、むくんだ足など、徹底的にリラックスしましょう。

このプログラムを利用

した方が、今年の『くびれ大賞』を受賞しました。4ヶ月で、体重が27キロ減、ウエストが27センチくびれました。その方が、10万円の賞金を獲得しました! 右記はそのときのデータです。

項目	開始時	終了時	差
体重	77.4kg	50.4kg	-27.0kg
ウエスト	92.0cm	65.0cm	-27.0cm
体脂肪率	26.5%	21.5%	-5.0%
基礎代謝	1650kcal	1610kcal	-40kcal
消費カロリー	1150kcal	1010kcal	-140kcal
脂肪燃焼量	12.0kg	10.0kg	-2.0kg
筋肉量	18.0kg	19.0kg	+1.0kg

くびれ大賞のデータ

「コンビニフィットネス」は(株)プロフィットジャパンの登録商標です。