

体験

1. 挨拶
2. 着席
3. カウンセリング表記入してもらう
4. 基本原則の表の説明



5. シセトレ
 - ⇒ ①効率よく筋肉つけられる唯一の方法 → 痩せづらい女性も痩せられる
 - ②部分痩せの唯一の方法でもある → トップモデルで部位だけ太い人いない
6. 着替えてもらう
7. なぜ、ウェイト（重り）を使うか説明
8. なぜ、ベンチプレス、スクワットに代表されるフリーウェイトでのBIG3の大切さを説明。本格的な筋トレを女性が何でと思うかもしれませんが、筋肉の着きづらい女性だからこそ本格的と思える筋トレをしないと痩せないのです。重要な理由は、全身約100個の筋肉あるのですが、その100とも使えるのがBIG3なんです。でもシセトレ+BIG3 じゃないと痩せないです。特に女性は男性の20分の1しか筋肉になるホルモンがないから、すごくハンディがあるのです。だから、女性はシセトレで筋肉にしっかり効く骨格にしないと痩せないのです。
9. 本日の体験では、そのうちのひとつベンチプレスだけ少しやります。
10. ベンチプレスは、スポーツ目的でもボディメイクでもやります。スポーツ的なベンチプレスだと、痩せません。
11. 実践スタート
12. ベンチプレスの実践しながら、手首向き、僧坊筋の入れ込み、肩甲骨寄せ、反動の有無を、スポーツ目的とボディメイク目的で説明。
フレーズ例)
 - こういう手首では、スポーツ目的のフォームなので痩せません。
 - 僧坊筋の入れ込みをしないと、肩や首がゴツゴツになります。男性ならいいですが、女性にはよくないです。

13. あと、一番重要なことなのですが、●●さんは、骨盤の傾きが〇〇ですので、これを、シセトレでトップモデルと同じ、垂直にしてから、このベンチプレスをしないと、使う筋肉は、表面的な自分の使いやすい筋肉だけしか使えません。
14. シセトレの具体的な方法は、時間がかかるので本日は省略します。身体をしっかり診てからコースで行います。
15. 大事なのは、シセトレで骨盤を垂直にして BIG3 でボディメイク流の筋トレ、シセトレで骨盤を垂直と BIG3 の組み合わせです。これを行えば、筋肉が 1/20 しか着かない女性でも基礎代謝が一気に上がり一気に痩せます。
16. 着替えないで、そのままカウンセリングへ
17. 通常のカウンセリング
18. カウンセリングの流れ 3 原則
 - ① 質問、オウム返し、痛みの共感、ダイエット&トレーニングはひとりでできないなど、、
 - ② なぜ、パーソナルなのか？
 - ③ 他のパーソナルトレーニングとの違い
19. コースのおすすめ
20. スタート日&日程決め
21. 承諾書、契約書記入
22. 決済