

トレーニングを始めたいけど、何をすればいいかわからない。効果的なトレーニングがしたい。自宅で簡単にできるトレーニングメニューが欲しい。そのような方々のために、SI トレーニングプログラムをご用意しました。このプログラムはウェブ上のシステムを使ったサービスで、パソコンやスマートフォンでトレーニングメニューをチェックできます。また、動画による説明つきなので動きを見て、確認しながらトレーニングを行うことが可能です。使い方は簡単、専用のアプリをダウンロードして、アカウントを入力するだけ。すぐにトレーニングを開始できます。1つのアカウントで複数の方がプログラムを見ることが可能なので、個人はもちろん、チームでのトレーニングとしても最適です。

『SI トレーニングプログラム』は

- ・ パソコンやスマートフォンでトレーニングが見られる
- ・ 1アカウントで同時に複数の方が見られる
(各自でのトレーニングなどに活用)
- ・ 動画でのトレーニング説明なのでわかりやすい
- ・ 器具と合わせることで効果的なトレーニングが可能
- ・ 自宅など省スペースでのトレーニング可能

クワッドTスパイン

胸椎回旋可動域の獲得



Start Position

- ①四つ這いになり、手は肩幅より少し開く
- ②片手は頭の後ろに添え、もう一方の手は床に着ける

Procedure

- ①骨盤のラインを一直線に保ちながら、頭の後ろに添えている手の肘を床に着いている腕にタッチできるように胸部を回旋させる
- ②回旋させた状態から、頭の後ろに添えている肘をみながら胸部を閉くように回旋させる
- ③開始姿勢まで戻し、繰り返す行う

○ 商品内容

- ・ ログインアカウント
- ・ トレーニングプログラムシート
- ・ 利用マニュアル

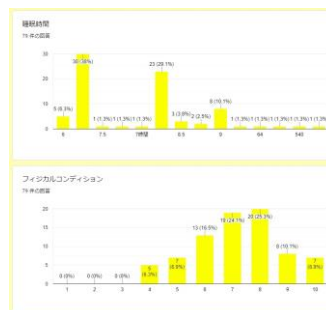
○ 商品ラインナップ

5つのプログラムをご用意しております。詳しくは裏面のお申込み用紙をご覧ください。

○ コンディションチェックプログラム (オプション)

オプションとして、体重や脈拍、睡眠時間、体調チェックやトレーニングの取り組みなどを把握するためのコンディションチェックプログラムもご用意しております。チームに導入することでそれぞれの選手のコンディション (心・技・体・ケガの有無など) を知ることができます。

選手コンディションチェック (例)										
選手ID	身長	体重	年齢	性別	種別	種別	種別	種別	種別	種別
31000001	182	65	22	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000002	178	60	20	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000003	185	70	25	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000004	175	55	19	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000005	180	68	23	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000006	172	58	18	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000007	188	75	27	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000008	170	62	21	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000009	183	72	24	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000010	177	60	20	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000011	181	66	22	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000012	174	57	19	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000013	186	73	26	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000014	171	59	18	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000015	184	71	25	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000016	176	61	21	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000017	182	69	23	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000018	173	56	18	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000019	187	74	27	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000020	175	60	20	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000021	183	72	25	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000022	177	62	21	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000023	185	70	24	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000024	172	58	19	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000025	181	67	22	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000026	174	60	20	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000027	186	73	26	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000028	171	59	18	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000029	184	71	25	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー
31000030	176	61	21	M	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー	サッカー



■ 費用

- ・ SI トレーニングプログラム 1,100円 (税込) / 1プログラム
- ・ コンディションチェックプログラム 500円 (税込) / 1人 / 1ヶ月

スポーツインテリジェンス株式会社

〒663-8176 兵庫県西宮市甲子園六番町2番30号201

TEL/FAX 0798-77-7542