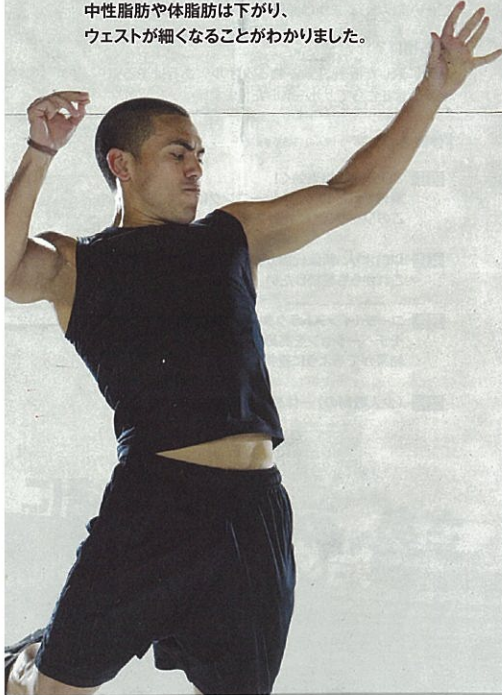


「短時間で成果を出したい!」

そんな理想を かなえる ワークアウトが ついに登場。

米国ペンシルベニア州立大学の調査によると、レスミルズ グリット™ ワークアウトはわずか6週間で心機能を向上・強化する一方で、中性脂肪や体脂肪は下がり、ウエストが細くなることがわかりました。



レスミルズグリット™ シリーズ

強度の高いインターバル・トレーニング(H.I.I.T)を、30分間集中して行うことで、運動後も代謝の高い状態をキープ、トレーニング時と終了後のアフターバーンにより、持続して消費カロリーを高める新たな理論を取り入れた、世界で注目のプログラムです。

特徴

▶ H.I.I.T

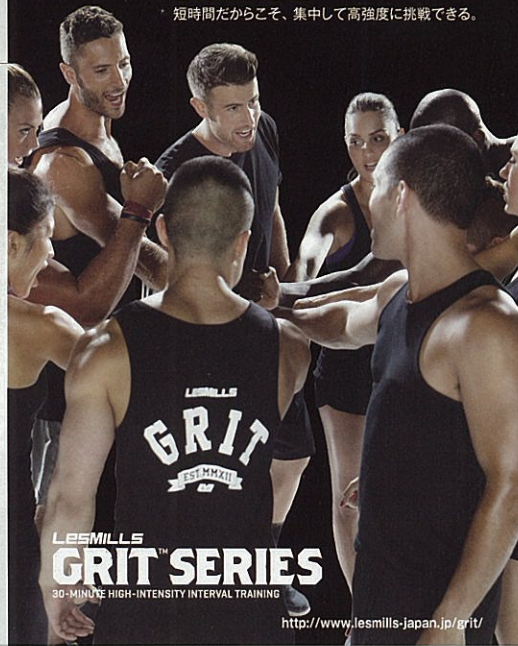
長期間脂肪が燃える!
最新の科学的根拠に基づく安全なエクササイズ。
バリエーション豊富なワークアウトにより最大効果を実現。

▶ 少人数制

チームだから超えられる、自分の限界!
仲間と励まし合うことで、想像以上の力を発揮。
熱心なコーチ(インストラクター)による徹底した指導。

▶ ジャスト 30分

効率よく成果を実現!
短時間だからこそ、集中して高強度に挑戦できる。



LES MILLS
GRIT™ SERIES
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

<http://www.lesmills-japan.jp/grit/>

LES MILLS
GRIT™ SERIES
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

限界を 超える 30分

チームワークで生まれる集中力と達成感。短時間で質の高いトレーニングを実現。

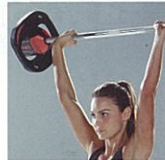


3つのワークアウトを紹介!

LES MILLS **GRIT STRENGTH** 30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

- ▶ 主要筋肉全てを網羅するワークアウト
- ▶ バーベルなどウェイトを使ったワークアウトで筋力強化
- ▶ 複合的な動作を使い、身体の運動性を高める

筋肉を強化し、引き締まった身体へ



LES MILLS **GRIT PLYO** 30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

- ▶ プライオメトリクスの原理を取り入れることで筋力を増強し、敏捷性を高め、下肢筋力を強化。
- ▶ 敏捷性を高めるパワートレーニングにより筋組織を強化し、脂肪の少ないアスレチックシェイプを実現。
- ▶ エネルギーを増強させ、筋持久力とスタミナを向上。

パワフルで敏捷なアスレチックボディをつくる



LES MILLS **GRIT CARDIO** 30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

- ▶ 激しいハイインパクトなボディウエイエクササイズ。
- ▶ ワークアウト中にカロリー燃焼をMAXにし、さらに持続的に脂肪を燃焼。

急速に脂肪を燃焼することにより運動能力を改善



理想のボディは気合で決まる!

短く激しい運動とリカバリーを繰り返すことが運動能力アップ、筋力アップ、脂肪をそぎ落とし、無駄のない引き締まった理想のボディをつくるベストなワークアウト。

- ▶ 急速ウォーミングアップで心拍数を急速に上げて筋神経系を覚醒。
- ▶ ストレNGTHまたはプライオメトリクス、カーディオといった一連のワークアウトを組み合わせ、一気に全力モードへ移行。
- ▶ 体幹を鍛えて、引き締まったボディをつくる。

効果

- ① TYPE II 筋繊維(速筋繊維)を活性化しアスリートのような身体を目指す
- ② 成長ホルモンの生成を促して脂肪を抑え、引き締まった身体へ
- ③ ワークアウト後も代謝が高い状態が続くことで、長時間にわたる脂肪燃焼



レスミルズグリット™ ワークアウトの実施回数

週に2度のレスミルズグリット™ ワークアウト(1回30分)をお勧めします。(ワークアウトの間隔は、数日空けることをお勧め)。驚くような結果が期待できます。

必要な体力は?

レスミルズ グリット™ ワークアウトはハードですが、結果に伴うやりがいのあるエクササイズです。ご自身の身体を本気で改善させたいとお考えであれば、きっと頑張れます。コーチ(インストラクター)とともにご自身にあった強度でチャレンジしましょう。

安全性は?

すべてのレスミルズ™ プログラムと同様、レスミルズ グリット™ シリーズは安全性を考慮しながら、科学的根拠に基づいて考案されており、安全性および効果についても実証済みです。他のトレーニングプログラムと同じく、特に気になることがございましたら、まずは医師にご相談ください。

持ち物は?

運動に適した服装、飲み物、タオル...あとはやる気! その他はこらでサポートいたします!

体験者のお声 ※個人の感想です。

男性 30分間で相当効く! 凝縮されていて、トレーニングはこのワークアウトだけで十分!

女性 以前より、新陳代謝が良くなった気がする。これからも継続したい。

男性 コーチ(インストラクター)が真剣で、モチベーションを高めてくれて、結果ができるように後押ししてくれるのがいい。

女性 (少人数制の)一体感がたまらない。

さあ、あなたも一緒に 始めましょう!

詳しくは、施設へお問い合わせいただくか、
またはウェブサイト:
<http://www.lesmills-japan.jp/grit/>
をご覧ください。