

JARTAホームGym

レベルアップアレンジコース

12ヶ月完遂後 受付開始



■ ご利用料金 ■

サブスクリプション：¥6,050/月（税込）

一括払い(12ヶ月)：¥60,500（税込）

■ 以下のような方に推奨 ■

- ✓十分に柔軟性が向上した
- ✓特に後半のメニューに余裕が出てきた
- ✓さまざまな動きのコツを掴むのが上手くなった
 - ✓競技で疲れにくくなってきた
- ✓もっとパフォーマンスに今の動きを活かしたい
- ✓トレーニングは上手くなったが、まだパフォーマンスに反映されている感じがしない

■ システム ■

毎月配信される動画メニューは1周目（過去12ヶ月分）と同じものです。

レベルアップアレンジでは、

ここに、トップアスリートたちに使っているアレンジをタスクとして全てのメニューに加えます。

＊文面によるタスク指示です（画面にも指示あり）

＊リカバリー系メニューではより詳細なアレンジ方法を文面にてご説明します

同じトレーニングメニューであっても、これまでより課題が増えた状態で行っていただくことでそのトレーニングがより繊細かつより複雑な姿となってあなたの身体操作をサポートします。

このスタイルはJARTA代表 中野崇が普段プロアスリートたちに使っているもので、できるようになったトレーニングメニューをそのまま繰り返すのではなく、追加タスクによって刺激量を増やすことで身体操作能力の開発に*より有効に*働きかけます。

JARTAホームGymにより身体と動きへの変化を感じ、今後のご自身にさらに期待が感じられた方にはぜひチャレンジしていただきたいレベルアップ方法です。

■ レベルアップアレンジ例 ■

インナースクワットジャンプ

→前方に大きくジャンプし、着地でフラつかないようにする

スパイラルレグショット

→蹴り出すときに軸足でジャンプしながら行う

胸捻りストレッチ

→胸が向いている側と逆の脚を浮かせて地面と平行にする

全てのメニューに上記例のような追加タスク指示が加わります。