

90日トランスフォーメーション・ロードマップ

男性機能向上のための質的・量的ガイド

1日目

1~4週目



ヒップリフト



股関節屈筋群の
ストレッチ



姿勢矯正

- 【目標】骨盤の前傾を矯正
- 目標：ニュートラルな骨盤アライメント
- 臀筋と体幹の安定性を強化
- 姿勢角の改善



WEEK 4 - 8

4~8週目

脂肪減少



HIIT (高強度インターバルトレーニング)



LISS (低強度定常状態運動)

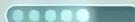


栄養価の高い食事



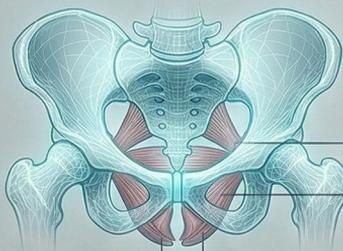
脂肪減少

- 【削減】恥骨上部の脂肪組織
- HIIT/LISS (有酸素運動)の導入
- 栄養計画(食事設計)の確立
- 血管効率の向上



WEEK 12

12週目



坐骨海綿体筋

球海綿体筋



血管系

PEAK FUNCTIONAL 最大機能の発揮

- 【最適化】油圧(血流)膨張のピーク
- ケーゲル運動とリバースケーゲル運動を統合
- 血液保持メカニズムの習得
- 機能的ポテンシャルの最大化を達成



自信

