

AZCARE TRACKS

エージーケア・トラックス

トレーナーからの指導プログラムを スマホで毎日チェックできます。

3つのプログラムで目標達成・生活改善をサポートします。



エクササイズ
EXERCISE PROGRAM



栄養
NUTRITION PROGRAM



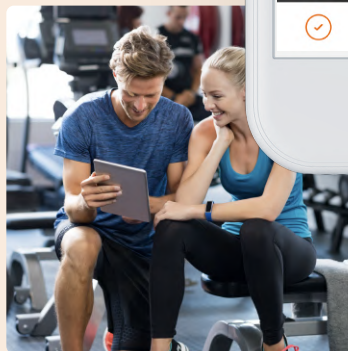
生活習慣
LIFESTYLE PROGRAM



MERIT

ジムの利用時間外・施設の外でも
トレーナーからのサポートが受けられます。

効率よく目標を達成するためには、ジムでのトレーニングだけでなく、日常生活の過ごし方も重要になります。AZCARE TRACKSでは、食生活や生活習慣も含めて担当トレーナーがあなたに合ったプログラムを作成。提供されたプログラムは24時間いつでもチェックすることができます。



POINT 01 毎日の実施状況をチェック →成果は自動でグラフ化

提供されたプログラムのうち、実施した項目ごとにチェックをつけていくことで日々の達成度合いを把握しながら取り組みます。また、体重などの推移は自動でグラフ化されるため、成果を適切に確認することが可能です。

カテゴリ1の摂取



食材一覧

主訴：全体的に痩せたい

頻度	毎食
摂取量	1食 拳2個分
調味料	小さじ1未満

Check!

自動でグラフ化



POINT 02 すべてのエクササイズは 動画で正しい動きを確認可能

提供される各エクササイズには、実施時のポイントが確認できる解説動画とテキストコンテンツが用意されています。正しいフォームで取り組むことで、ケガのリスクを抑えながら最大の効果が得られるようになります。

詳しくは担当トレーナーにお気軽にお尋ねください！

AZCARE TRACKSはAZCARE株式会社の提供サービスです。

AZCARE TRACKSの便利な機能

01 提供されたプログラムへの満足度を意思表示いただけます

取り組んでいるプログラムへの満足度を「満足」「普通」「変えて欲しい」の3段階から選択いただけます。現在のプログラムに改善の要望があるときは、この機能を利用することで担当トレーナーに通知されます。



満足

このまま続けたい



普通

もう少し様子を見る



変えて欲しい

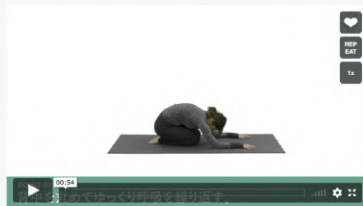
効果がない・飽きた

02 提供されるすべてのプログラムには、「解説コンテンツ」が付属

「エクササイズ」「栄養」「生活習慣」プログラムにはそれぞれ詳細な解説コンテンツが準備されています。各プログラムの必要性や背景を理解すれば納得感をもって取り組めるため継続しやすく、根本的な問題解決につながる事が期待できます。

エクササイズの解説

エクササイズ
ファーストポジション
First Position



目的

- 呼吸時の背中への拡張を促進する

方法

スタートポジション

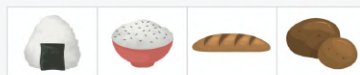
- 正座になり、両肘を両膝の前につく（お腹が太ももにつく）

動作の手順

- スタートポジションの姿勢を維持したまま、呼吸を繰り返す
- 息を吸った時には、背中に膨らみを感じる

食生活の解説

栄養
カテゴリー1の摂取について



概要・目的

カテゴリー1は、主食となる食品が該当します。身体や脳のエネルギーとなり、体脂肪に変わりにくいデンプンという糖質を多く含む食品です。健康維持や身体作りに必須の栄養素であり、体格、運動量、目的に合わせて摂る量を調節することが重要です。"ダイエットの場合は少なめ"、"筋肉量アップの場合は多め"。このように調節することが大切になります。

摂取するタイミングについて

- 毎食
- トレーニング後の補食（カテゴリー2と合わせてがオススメです）

食品例

・米飯 穀類

生活習慣の解説

生活習慣
目標設定

目標設定とは

目的達成のために必要な行動を「具体的」に、かつ「継続可能」な目標として定めることです。

設定する目標によって行動が促されたり、反対にやる気を削いでしまうこともあるため、どのような目標にするかは慎重に選ぶ必要があります。

効果的な活用のために

目標は具体的に設定する

目標は「できたか、できなかったか」が毎日記録できるように、明確な基準をもって設定してください。

たとえば、目標を「お酒を飲む量を抑える」と設定してしまうと、どの程度お酒を飲んだときに「できなかった」と記録するのかわからず、お酒を飲むときの量への意識もあいまいになってしまいます。

「お酒を500ml以内に抑える」「缶ビールを1本以内に抑える」など、具体的な目標を設定することを心がけてください。

継続可能な目標を設定する

継続しづらい目標設定にありがちなのは、
・初期の段階からきつすぎる目標を設定してしまう

ご利用開始までの手順

01

招待メールの受信

担当トレーナーからお客様のメールアドレス宛にAZCARE TRACKSへの招待メールを送信します。

02

ログインパスワードの設定

登録時に入力したメールアドレスとパスワードはログイン情報となりますので、大切に保管してください。

03

担当トレーナーによるヒアリング

担当トレーナーが「身体データ（身長・体重など）」「達成したい目的」をお伺いし、カルテを作成します。

04

プログラム提供開始

担当トレーナーからプログラム提供の通知が届きますので、しばらくお待ちください。

詳しくは担当トレーナーがサポートいたします。