



runtastic
RESULTS

Inspiration.
Instruction.
Transformation.

#Runtastic #Results #RR

BODYWEIGHT TRAINING: BIG TREND, BIG IMPACT

自重トレーニングは、2014年の高強度インターバルトレーニング（HIIT）を
超える、2015年に最も人気のあったフィットネストレンドです。



runtastic
RESULTS

BODYWEIGHT TRAINING: BIG TREND, BIG IMPACT

たった数分間の自重トレーニングでも、体の新陳代謝に大きなインパクトを与えることが可能です。



runtastic
RESULTS

自重トレーニングのメリット

- いつでもどこでもワークアウトが可能（自宅、屋外、外出先など）
- ケガをしている場合でも、損傷を悪化させることなく筋トレが可能
- 特別な器具やスポーツジムにあるようなマシンが不要
- 柔軟性、バランス、耐久力などが総合的に鍛えられる
- エクササイズは機能的で日常生活の動きを多く取り入れている
- 各自のレベルに応じて、エクササイズのレベル調整が可能

runtastic
RESULTS

私たちのアプローチ

- 自重トレーニングはユーザーにとって有効なクロストレーニング
- 各自のレベルに合わせてカスタマイズされる12週間のトレーニングプラン
- ライフスタイル自体の改善を促す健康&食生活ガイドが毎週届く
- トレーニング仲間を身近に感じることでモチベーションに繋がる
- 自分の進捗をシェアすることで周囲の人ともモチベーションを共有
- 時間がない、ジムは高い、器具がない、などの言い訳をシャットアウト

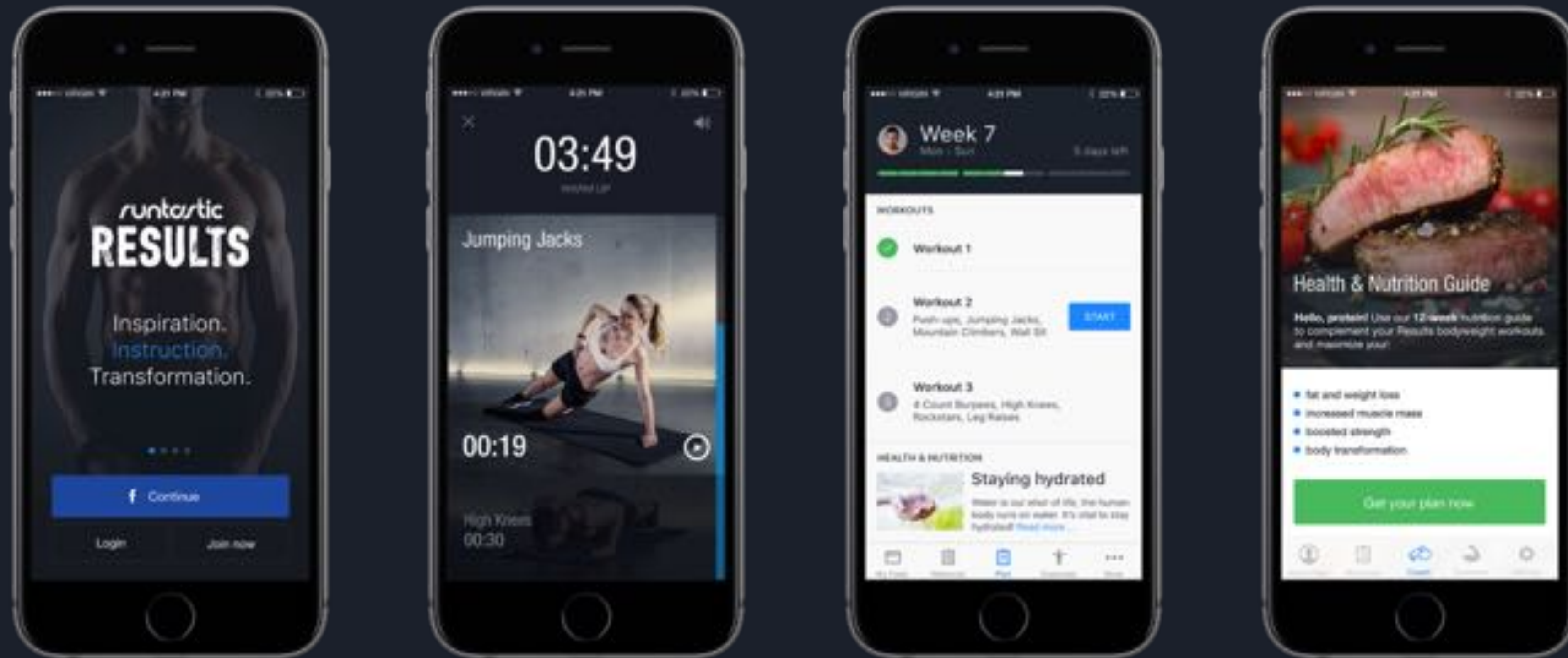
runtastic
RESULTS



**TRANSFORM YOUR BODY IN
12 WEEKS, NO MATTER
WHERE YOU BEGIN.**

runtastic
RESULTS

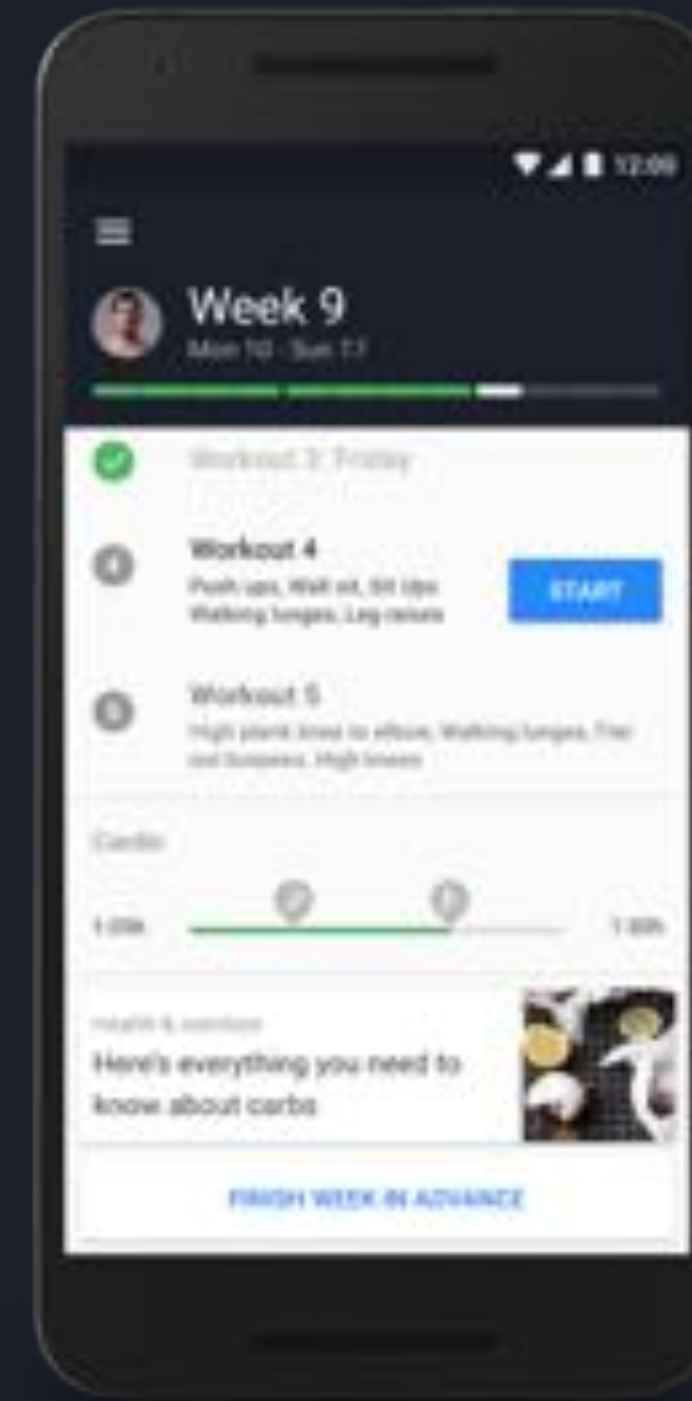
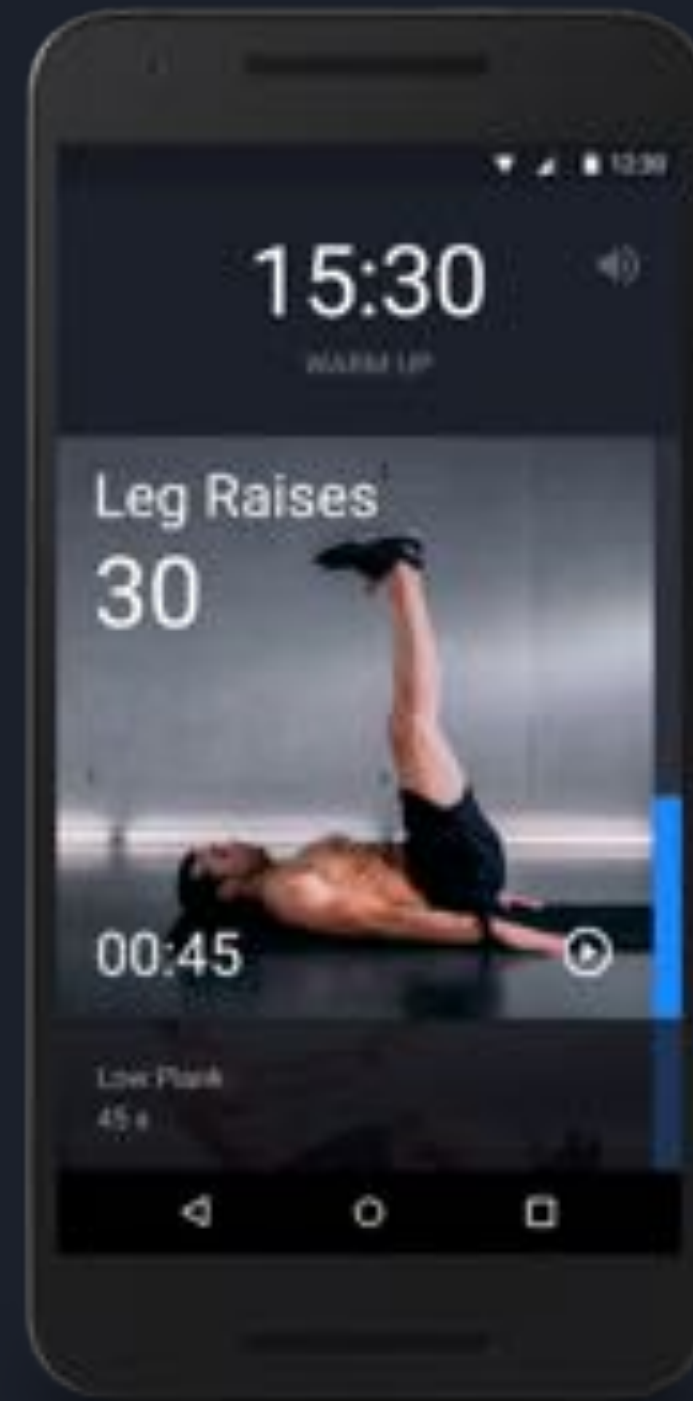
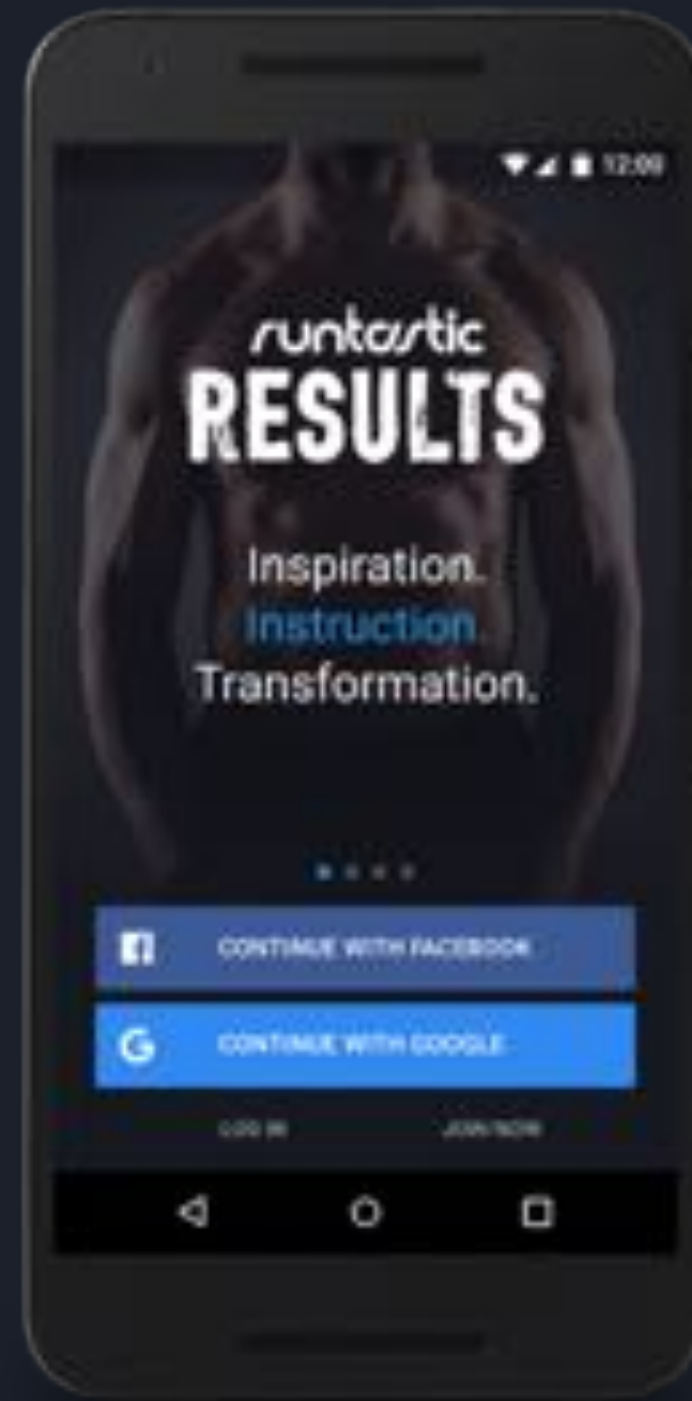
INSPIRATION. INSTRUCTION. TRANSFORMATION.



runtastic
RESULTS

Download on the
App Store

INSPIRATION. INSTRUCTION. TRANSFORMATION.



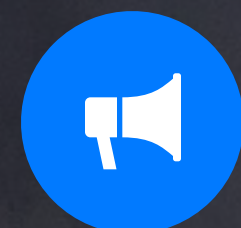
runtastic
RESULTS



TOP FEATURES



あなたに合ったトレーニングプラン:
カスタマイズされた12週間のトレーニングプラン



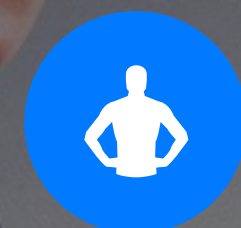
コミュニティからのモチベーション:
目標を同じくする仲間と一緒にワークアウト



健康 & 食生活ガイド:
体改造の効果を倍増させる健康と食生活に関するアドバイスが毎週届く



120種類以上のエクササイズ動画:
各エクササイズのポイントが箇条書きになった分かりやすい参考動画を収録



個別トレーニング:
トレーニングプランに追加したり、単独で行うことができる追加トレーニング



アプリをゲット:
思い立った今がその時！今すぐアプリをダウンロード！

www.runtastic.com/results

runtastic
RESULTS



runtastic

PREMIUM

トレーニングプランは、Premium会員のみ利用可能
すでにPremium会員の方はそのままアプリの利用が可能
Premiumにアップグレードした方は、以下の機能も利用可能

- ・すべてのストーリーラン
- ・すべてのトレーニングプラン (5k,、10k、ハーフマラソン、フルマラソン等)
 - ・さらに詳しい統計や分析
 - ・毎週のフィットネスレポート
- ・個人記録達成のお知らせ (5k新記録、最長距離記録等)

runtastic
RESULTS

RUNTASTIC

チームにより検証済み

- 293人のRuntasticメンバーがテスト済み
- ワークアウト3,000時間以上、体脂肪平均**5.2%**減少
- 「以前よりも体調が良く体が強くなった感じがします。腕立て伏せも連続で70回できるようになりました。」 Franz・ Tさん
- 「このアプリはモチベーションになります。食生活ガイドもトレーニングの効果を強めてくれました。」 Kathrin・ Eさん
- 「Resultsの12週間プランは私の人生を変えました。10キロ以上の減量に成功し、自分に自信がつけました。」 Manja・ Eさん

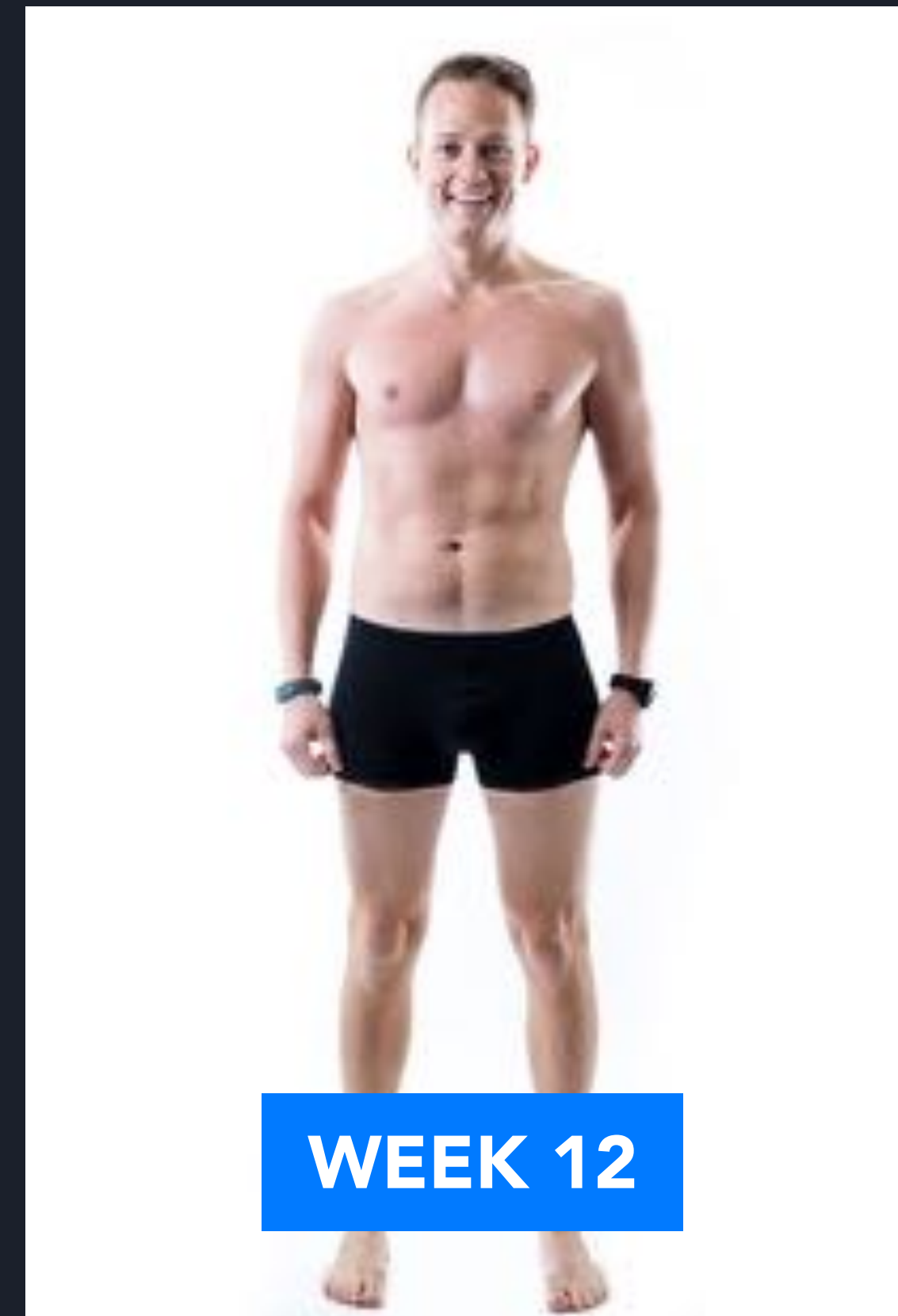
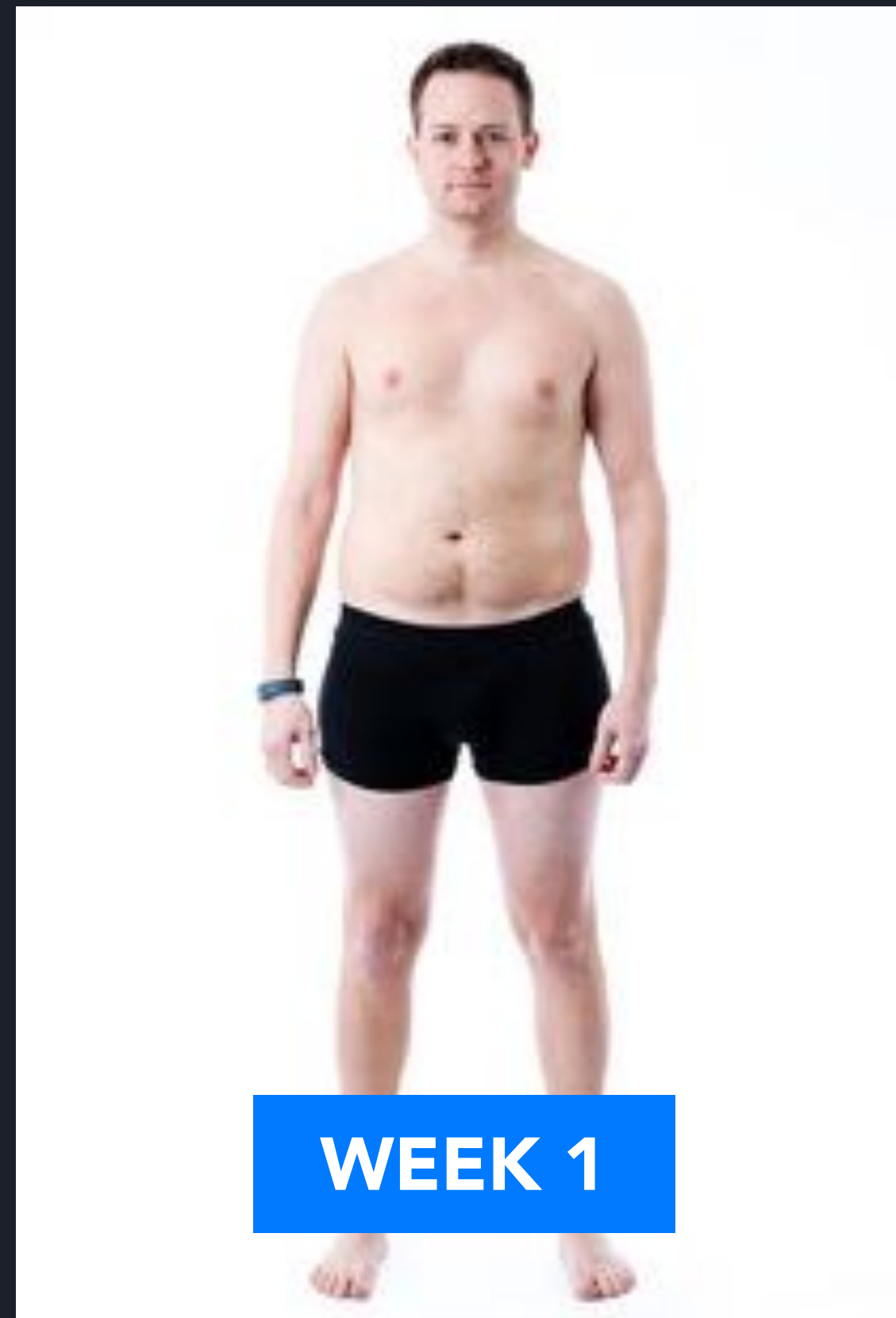
runtastic
RESULTS

減量 TOP3	-15.2 kg	-10.4 kg	-6.4 kg
体脂肪 TOP3	-13.2%	-10.4%	-9.4%
ウエスト TOP3	-8.25 cm	-7.9 cm	-6.5 cm

runtastic
RESULTS

レネーさんは体脂肪10.4%削減に成功

Runtastic 共同創設者



runtastic
RESULTS





 runtastic.com

 runtastic.com/blog

 [@Runtastic](https://twitter.com/Runtastic)

 [@runtastic](https://facebook.com/runtastic)

 [@runtastic](https://instagram.com/runtastic)

runtastic
RESULTS