

## ブライトボディ コンディショニングサイト ご利用ガイド

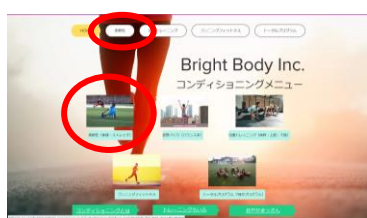
### <利用方法>

- ① QRコードを読み取りサイトを開く
- ② サイトトップから、各項目を選ぶ  
柔軟・自重トレーニング・ランフィットネス・トータルプログラム
- ③ 各項目から行うメニューを選ぶ
- ④ 出てきた動画や記事を確認しながらメニューを行う  
※柔軟チェックは、結果入力ページでデータを入れて、送信することで、チームのデータをまとめてフィードバックが可能です。



### 例:柔軟の場合

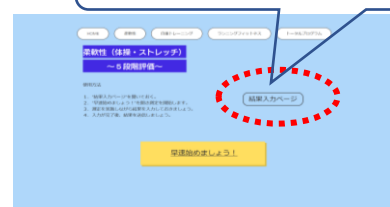
- ① サイトトップから柔軟を選択
- ② 4段階評価 or 5段階評価を選択
- ③ 「早速始めましょう」のボタンを選択  
→動画でやり方を確認しながら柔軟チェックを実施  
※評価を記録できるように、メモなどを準備しましょう
- ④③のページに戻り、結果入力ページを選択
- ⑤ 柔軟チェックの結果及び、学校名や氏名などを入力してデータを送信



①



②



③ ④

### 例:自重トレーニング

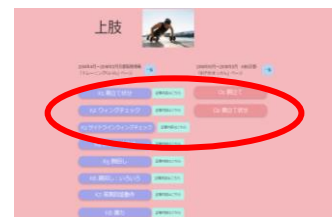
- ① サイトトップから自重トレーニングを選択
- ② 上肢、体幹、下肢と部位を選択
- ③ メニューを選択し、動画で動きを確認しながら行う  
もしくは、記事を選択し内容を確認して行う



①



②



③