

1日約20分

# 自宅でできるウェルエイジングのための 筋肉トレーニング&ストレッチ

指導：山崎康晴 Y-SPURAL パーソナルトレーニングヘッドトレーナー  
監修：西本隆 医療法人岐黄会西本クリニック院長 内科医  
大谷卓弘 大谷整形外科眼科院長 整形外科医

DVD完成しました¥1.500 (税込)

- ジムに行きたいけれども時間がない
- シニアにも安心してできるトレーニング方法を教えてほしい
- カップルやご家族と一緒にトレーニングをしたい。

そのような方を対象に、内科医(西本)と整形外科医、プロのトレーナーが共同で作り上げたプログラムです。是非、ご活用ください。ご両親やご友人へプレゼントされるのもいかがでしょうか。

15分30秒

自宅でできるウェルエイジングのための 筋肉トレーニング&ストレッチ

1日約20分  
おうちでトレーニング

自宅でできるウェルエイジングのための  
筋肉トレーニング&ストレッチ

ジムに行きたいけど時間が…  
シニアにもできる安全な筋トレを教えてほしい…  
家族みんなでトレーニングができれば…  
そんな人たちのために作りました

指導 山崎康晴 (Y-SPURAL パーソナルトレーニングヘッドトレーナー)  
監修 西本 隆 (医療法人岐黄会西本クリニック院長 内科医)  
大谷卓弘 (大谷整形外科眼科院長 整形外科医)  
協力 株式会社 ARIGATO-CHAN

LESSON INDEX

- ◆ サルコペニアを予防するには
- ◆ 動的ストレッチ
- ◆ 筋肉トレーニング
  - 1.ボックススクワット
  - 2.ショルダープレス
  - 3.ランジ
  - 4.ベントオーバーローイング
  - 5.スモウスクワット
  - 6.アームカール
  - 7.カーフレイズ
  - 8.キックバック
  - 9.フロントブリッジ
  - 10.アーム&レッグ
- ◆ 静的ストレッチ

※トレーニング、ストレッチを行う際に、イス、ペットボトル、マットを用意して下さい

DVD VIDEO disc 1枚 16:9 ステレオ 約28分

DVD VIDEO 著作権 © 2017 ARIGATO-CHAN. All rights reserved. 本製品の複製、転載、頒布は厳禁です。本製品の無断での複製、転載、頒布は法的責任を負います。

DVD

