

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。

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

15分20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

自宅です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

※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

	disc 1枚		16:9		ステレオ	約28分
--	---------	--	------	--	------	------

DVD VIDEO
©2019 Y-SPURAL
本製品は本邦でのみの販売となります。海外での販売はございません。
本製品は個人の使用を目的として製作されており、複製、転載、改題、無断での複製を禁じます。

