



椅子一つでできる!  
省スペース  
トレーニング

雨の日や、練習スペースの確保が難しい時にオススメ!

# 教室でできる 筋トレ & ストレッチ

～映像を見て即実践、選手だけでも取り組めるメニュー～



本作では「どこでも」「簡単に」そして「選手だけで取り組める」トレーニングを収録しました。筋肉トレーニングやストレッチの基礎理論や実施のポイントを学んで頂けるよう、細かく丁寧に解説。指導者ご自身がご覧になるのももちろん、選手が映像を観ながらトレーニングを実施することも可能です。日々の隙間時間を無駄にせず、効率的なパフォーマンス向上に繋がるトレーニングをぜひお試しください!

指導・解説 **有賀 誠司** (東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授)

実技協力 東海大学健康学部健康マネジメント学科 澤木 太雅、小坂橋 京汰、増田 彩乃、畠山 亜梨



弊社DVD通販サイトにて、  
より詳細な内容や  
サンプル映像を公開中!

## 前半では

動きを円滑にする「動的ストレッチ」と、「椅子に座ったままできる筋トレ」を身体の部位ごとに紹介しています。

- 動きを良くする動的ストレッチ・座ったままできる筋トレ
- 下半身の動的ストレッチ・座ったままできる筋トレ

レッグエクステンション・カール(ムーブ)



- 上半身の動的ストレッチ・座ったままできる筋トレ

手合せ左右



- 首の動的ストレッチ・座ったままできる筋トレ
- 体幹の動的ストレッチ・座ったままできる筋トレ

指導者が付かなくても、  
この映像を見て  
選手だけで実践が可能!

1046-S

78min

## 後半では

器具を必要としない「自分の体重やパートナーの負荷による筋トレ」と、筋肉を伸ばす「静的ストレッチ」を身体の部位ごとに紹介しています。

- 体重やパートナーの負荷による筋トレ・静止しておこなう静的ストレッチ
- 下半身の筋トレ・静的ストレッチ

両足(片足) フロントタッチ



- 上半身の筋トレ・静的ストレッチ

パートナーとの押し合い



- 体幹の筋トレ・静的ストレッチ

商品番号 1046-S

全1巻 8,000円+税

送料一律

741円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

FAX.03(3818)6656



ジャパンライムDVD通販サイト

<http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

©2018.11