

狭いスペースで手軽にできる

エクサバント
トレーニング

～チューブを使った筋力強化とコンディショニング～

指導／解説：川上 晃司

スポーツインテリジェンス代表・日本体育協会認定フィットネストレーナー・
日本体育協会認定アスレティックトレーナー

DVD No. 全2枚 16,800円

T24D-S 各 枚 8,400円 (税込・送料別)

一本のチューブで強度調節が自由自在
しかも方向性が出しやすく様々なトレーニングが可能!このDVDでは、ゴム製のチューブ・エクサバントを用いて行う
様々なトレーニングを紹介します。身体各部位の筋力強化エクササイズに加え、コンディショニング
のための種目やストレッチなどを取り上げています。どの種目も
狭いスペースで、1人又はパートナーと2人で行うことができ、手
軽に持ち運べるため、試合会場や遠征先などどこでも気軽に活用
することができます。全てのスポーツ種目、全てのレベルの選手
に活用できますので是非一度お試しください。

エクサバントとは?

いくつかのゴム繊維を編みこんだバンドで、強度
は5段階で調節でき、従来のゴム製のチューブに
加え強い負荷でのトレーニングが可能。また、バン
ドが4本に分かれているため持ちやすく、更に方
向性も出しやすいため、簡単に何種類ものトレ
ニングを行うことができる。

— いつでもどこでも簡単トレーニング —

T24-1 筋力の強化エクササイズ

・・・56min.

33種類の上半身、下半身、体幹部の筋力を高めパワーを高めるため
のトレーニングの方法と実施上の注意点について詳しく紹介。

【エクサバントとは】

【上半身のトレーニング】

チェストプレス、プル動作、アームカール、フレンチプレス、
アップライトローイング、サイドレイズ、ベントオーバーローイング、他

【下半身のトレーニング】

スクワット、ランジ、サイドステップ、クロスステップ、腿上げ、シザース、
股関節の複合トレーニング、ヒップアダクション、レッグカール(うつ伏せ)、
レッグカール、他

【体幹部のトレーニング】

レッグレイズ、V字腹筋、腹筋(クロス)、シットアップ、背筋、サイドベンド、他



T24-2 コンディショニング&ストレッチ・・・35min.

関節の動きを滑らかにするなどのコンディショニングとしての種目と、
エクサバントを用いた各種ストレッチを紹介。

【エクサバントとは】

【コンディショニング】

肩甲骨を寄せる、肩甲骨を開く、肩の動きを滑らかに、
身体全体を対角線に動かす、体幹部フロントクロス、体側：サイドベンド、
肩甲骨の引き下げ・引き上げ、肩のインナーマッスルの種目、
足首：背屈動作、外側への背屈、外転動作、底屈

【ストレッチ】

肩・背中のストレッチ、胸・肩のストレッチ、体側のストレッチ、
肩のストレッチ、ふくらはぎのストレッチ、大腿後面のストレッチ、
腰のストレッチ、大腿前面のストレッチ、股関節前面のストレッチ

ジャパンライムのホームページ

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

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD No.
お名前
ご住所／TEL
お勤め先／TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払い可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5789)2061(代)

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-19-7

FAX. 03(5789)2064