生涯現役

マスターズスイマーのための ドライランド トレーニング

基本のストレッチとコアトレ紹介
目的別のトレーニングメニュー

- 日常生活の中でストレッチや体幹トレーニングが行える目的別メニューを用意
- 故障しない身体作りや疲労の早期除去は必要不可欠です
- セルフコンディショニングとしてのポイント・効果・注意点を映像で解説
- 生涯現役を目指すマスターズスイマーの安心と安全のために
- 基本的なトレーニングで体調変化を実感することができます

DVDの構成内容 [収録時間70分]

- フィジカルチェック
- 美しいストリームラインをつくる
- 体幹(腰部・骨盤帯)の動きを整える
- 姿勢やバランスを保つための コアトレーニング(体幹)
- 肩や首周囲の動きを整える
- 腰痛・膝痛を予防するエクササイズ

トレーニング解説書付

本体価格3,500円 + 消費税

指導・解説／医学博士・理学療法士
アスレティックトレーナー(日本体育協会)地神 裕史
出　　演／ナビゲーター：宮下 純一(スポーツキャスター)
演者：米沢 祥子(マスターズスイマー)
山賀 竜馬(マスターズスイマー)
監　　修／公益財団法人日本水泳連盟
一般社団法人日本マスターズ水泳協会
日本水泳トレーナー会議
衣装協力／arena

地神裕史

宮下純一