

科学的根拠に基づく筋トレでカラダは若返る!

介護予防のための

らくらく中高齢者の筋カトレーニング

監修・指導 久野譜也 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 助教授

イ
ツ
チ
・
ニ
ー
・
ジ
ョ
ー



発行: 株式会社 つくばウエルネスリサーチ
※書店ではお買い求めいただけません。 **価格 (税込み) 2,520円**



歩行能力低下防止を目的として簡単で手軽な筋カトレーニング10種類を紹介します。筋カトレーニングの必要性や注意点、筋肉のメカニズム等についてもわかりやすい解説を加えました。さらに効果的な筋カトレーニングを行なうための栄養の摂取タイミングや水分補給、有酸素トレーニングについてもていねいに解説しています。

- Menu**
1. 筋カトレーニングの必要性
 2. 筋カトレーニングの注意点
 3. 関節の動きと筋肉の起始、停止
 4. 筋カトレーニングの種目
 5. 栄養の摂取タイミングと運動効果
 6. 有酸素トレーニングと水分補給



筑波大学
久野 譜也
(株)つくばウエルネスリサーチ
代表取締役

寝たきりになる原因の一つである転倒は、老化が進むにつれて起こる「筋肉量の減少」にともなう筋力低下に影響されることがわかっています。筋肉量を維持・増加させるためには、筋カトレーニングが必要です。「筋トレ」を始めるのに年齢制限はありません。ぜひ今日から寝たきりにならない身体づくりを実践していただきたいと思います。

申込方法:
ご注文は、ご希望のビデオの種類、本数、お名前、性別、年齢、お送り先の住所、電話番号、(お持ちの方はEメールアドレス)を記入してFAXまたはEメールでお送り下さい。

申込先:
FAXでご注文:03-5820-7523 (下記の記入欄を御利用下さい)
Eメールでご注文:info@nap-ltd.co.jp

送料について: 2本以上は無料です。1本の場合は1回の発送につき310円をご負担ください。

フリガナ お名前	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 年齢 歳	ご希望の種類 <input type="checkbox"/> DVD <input type="checkbox"/> VHS	本	本
お送り先ご住所 〒		電話番号		
		Eメールアドレス		

お問い合わせ先: 有限会社 ナップ 〒111-0056 東京都台東区小島1-7-13NKビル TEL.03-5820-7522 FAX03-5820-7523