

座ってでもできるエクササイズ

いつもの動きが運動に！

医療法人社団つばさ



富野教授と楽しく運動をしています。



萩原トレーナー
□保持資格
全米アスレティックトレーナー

両国から参りました。
メディカルフィットネスT's Energy トレーナーの山田です。
楽しいから、継続できる！運動指導を行っています。

□保持資格

アメリカスポーツ医学会ヘルスフィットネススペシャリスト

日本コアコンディショニング協会 テクニカルアドバイザー・アドバンストレーナー

日本フィットネス協会 エアロビクスダンスエクササイズ・アクアエクササイズインストラクター

運動を生活の中に取り入れましょう。

運動する人



筋力が維持出来る



日常生活が楽になる

運動しない人

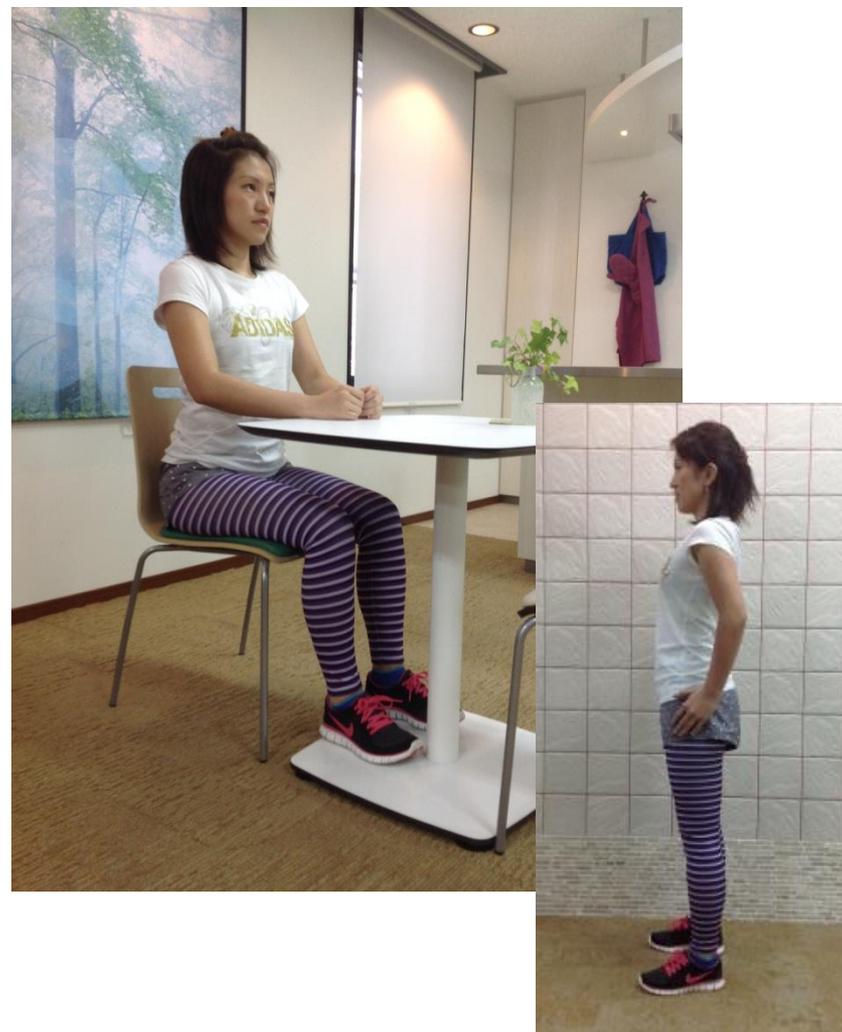
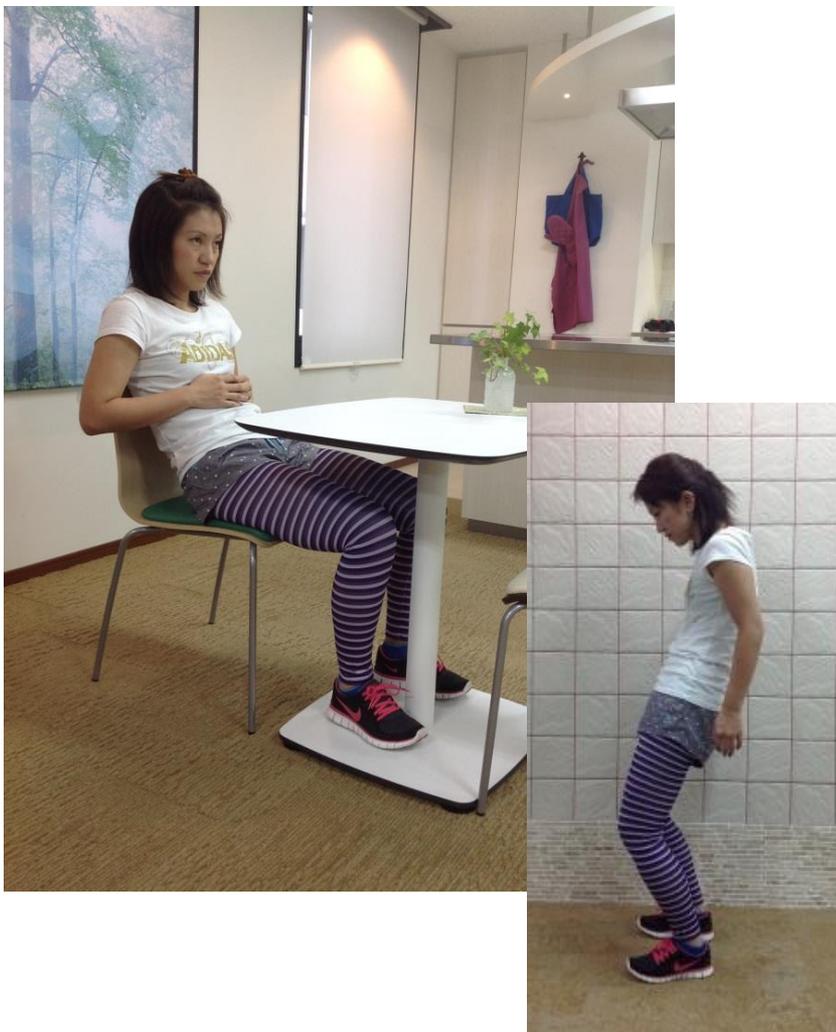


筋力が低下する



転倒・関節の痛み

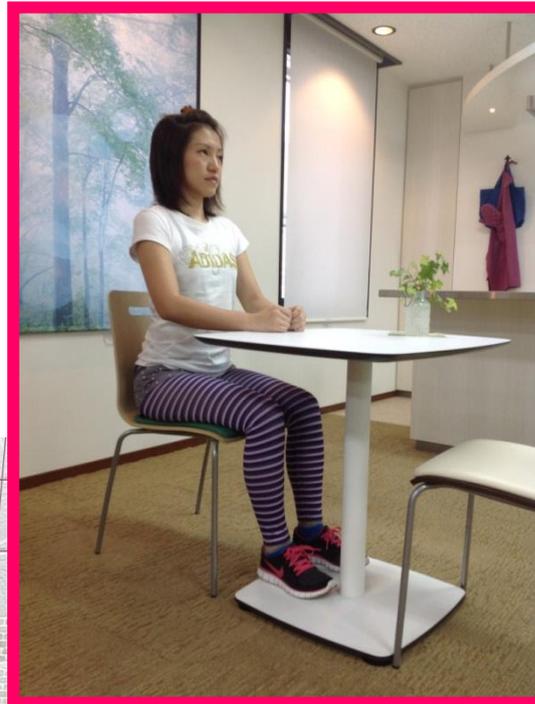
元気に見えますか？



バランスは？



地球との接点が重要！



どちらが運動になりますか？



～天使と悪魔～



おまけ 上半身の簡単エクササイズ



ありがとうございました。

※本日行いました運動のプリントを用意しております。

