

DVD 付き

いつまでも山に登れる

山筋ゴーゴー体操

石田良恵 著

A 5 判 (本文 2 色刷) 96 頁 定価: 本体 1500 円 + 税

山に登っていても、加齢とともに筋力は確実に落ちる。1 日 15 分の^{やまきん}山筋体操で、100 歳まで爽やかな登山!!



<本書の特長>

- ①効率的な筋力アップを目指した、登山のためのトレーニングメニュー。
- ②本書イラスト・DVD をみて、筋トレのポイントを的確につかめる。
- ③登山に絶対必要な、生理学の基本や実際的な知識をやさしく学べる。

(主な目次)

- 1 なぜ多い高齢者の登山事故
- 2 加齢と筋力の変化
- 3 筋力トレーニングの効果
- 4 自分の体力年齢を知る
- 5 山に登るための持久力のつけ方
- 6 登山で使う主な筋肉群
- 7 山筋ゴーゴー体操筋トレ編
- 8 山筋ゴーゴー体操ストレッチ編
- 9 転倒事故予防の筋トレ
- 10 登山と筋肉痛
- 11 筋肉づくりの栄養学
- 12 登山のための栄養学
- 13 サプリメントと登山
- 14 水分補給の生理学
- 15 スtockとサポートタイツ 他



〒 113-0021 東京都文京区本駒込 2-10-3 桐書房 TEL03-5940-0682 FAX03-5940-0599

注文書	『DVD 付き いつまでも山に登れる山筋ゴーゴー体操』を注文します。 定価 1620 円	
	ご住所 〒 -	TEL
	お名前	