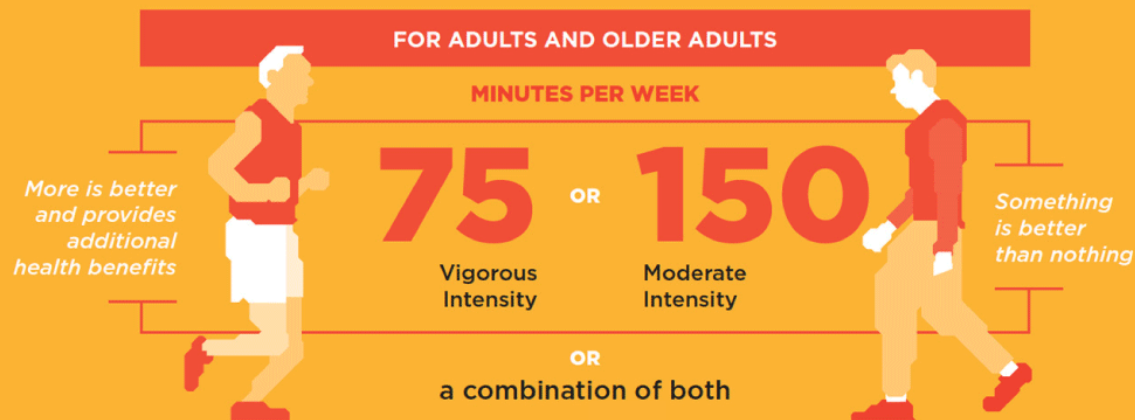




自宅でできる健康管理のための
トレーニングアイデア

HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY IS NEEDED FOR GOOD HEALTH?



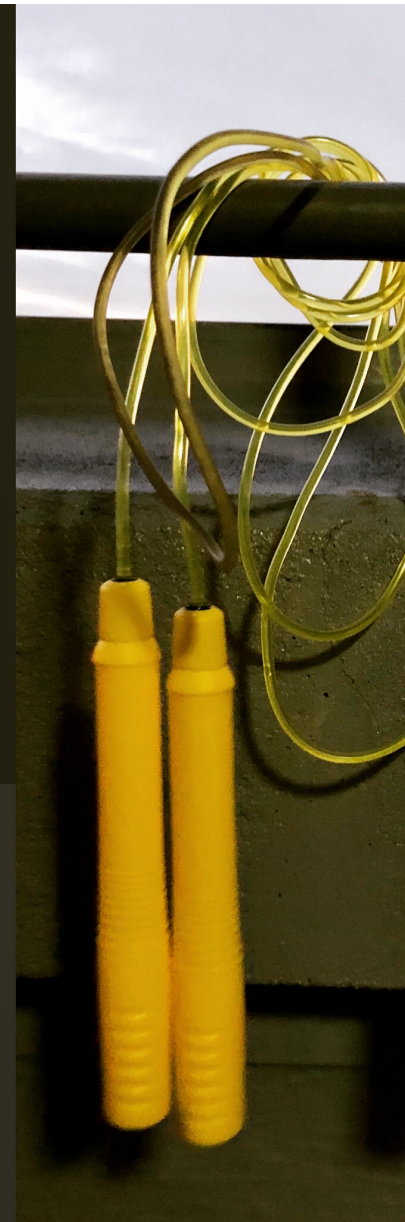
成人や高齢者
活発な高強度運動 75分/週
中強度の運動 150分/週



全員
筋力強化のための運動
2日以上/週

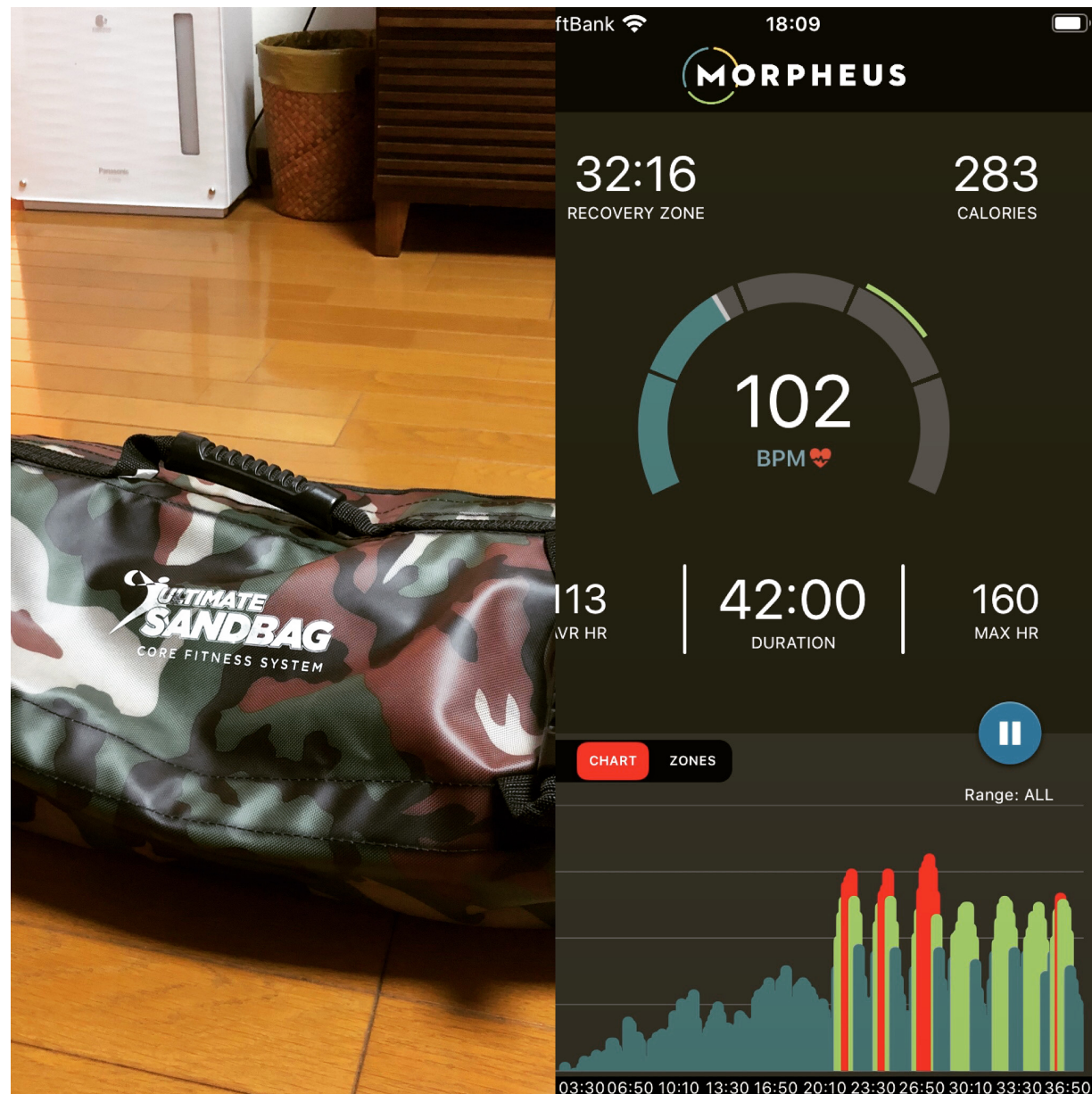
自宅でトレーニングを継続するためのコツ

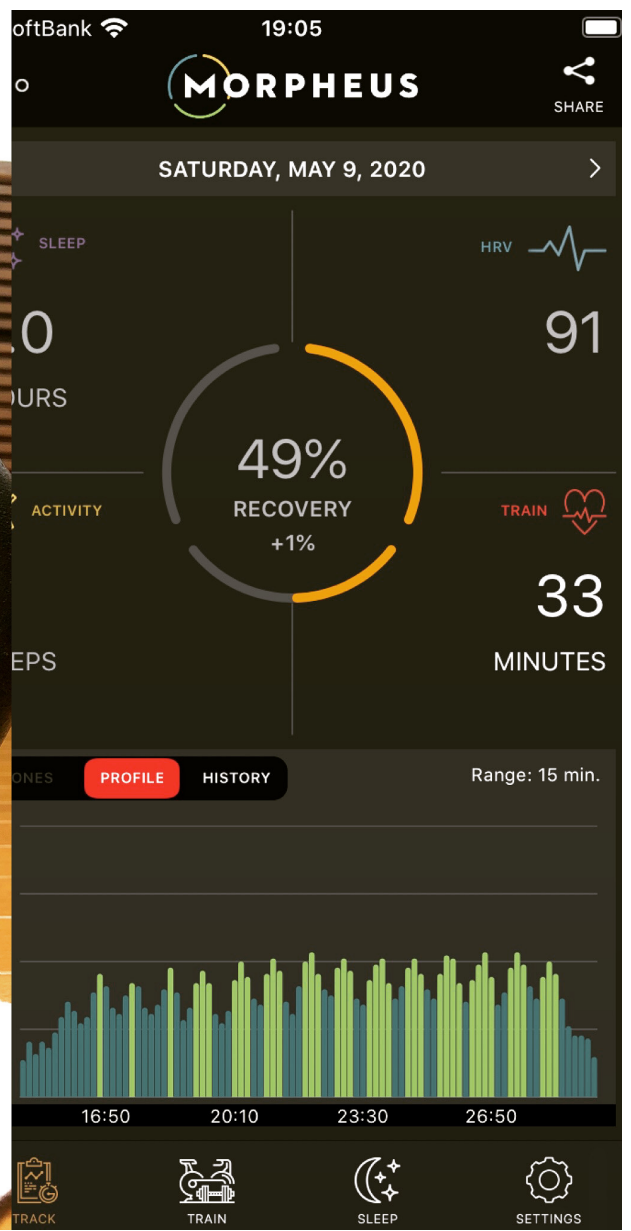
- 少ないスペース・ツールでできる
- 短時間で完了できる
- 心地よい運動と挑戦的な運動のバランス
- 重さ以外でプロGRESSION

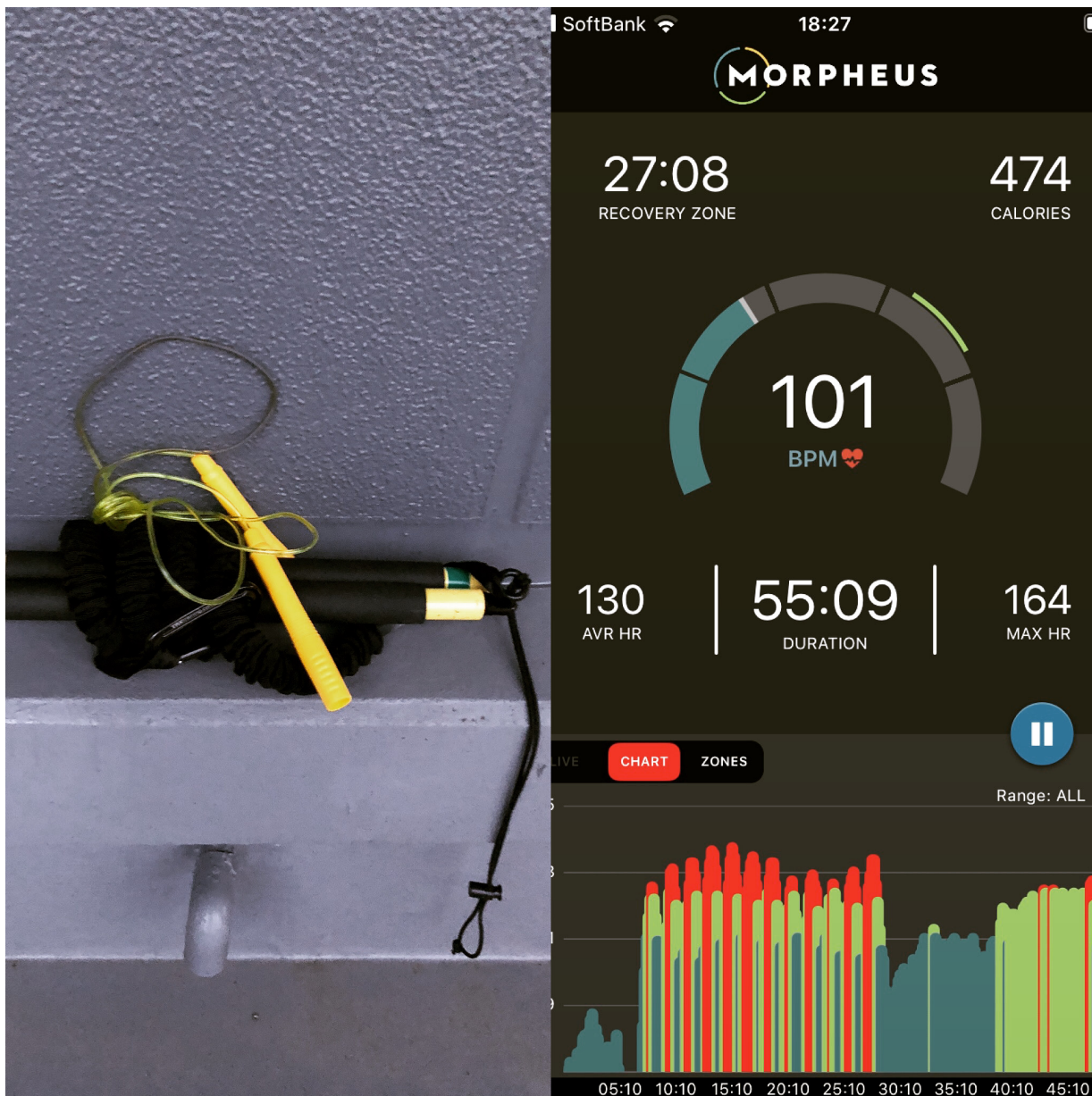


メタボリックレジスタンストレーニング
By コーチドス

https://kinetikos.jp/th_gallery/wow-chain-complex











15分間AMRAP
コンプレックス

<https://www.facebook.com/DVRTJP/videos/687407698754484/>



倒立チャレンジ

20秒x3回

25秒x3回

30秒x3回

⋮

1分

1分x2回



MOVEPRO 姿勢は反射作用である：ティム・アンダーソンとの語らい

10/27 20:00～23:00

<https://kinetikos.jp/store/product/4642>

オリジナルストレングス「プレスリセット」オンライン

10/31 & 11/1 13:00～18:00

<https://kinetikos.jp/store/product/4639>

