

# NESPA ストレッチング DVD

★家庭できる簡単な運動 ★エアロビック・ダンス 計101分

+ 特典映像「NSPAストレッチング」15分

「NESPAストレッチングDVD」の第1弾は、家庭で気軽にできる簡単な運動プログラムです。子どもから高齢者まで誰もが、体力の向上や健康の保持増進が図れるような内容です。家庭だけでなく、地域や会社などでもぜひご活用ください。

【販売価格】  
1,500円(税込)



## ストレッチング(約15分)

### 内容と目的

柔軟性の向上は、年齢に関係なく期待できます。

このストレッチングを日常生活の中に取り入れることで、柔軟性を高めましょう。

けがや肩こり・腰痛などの予防を図るとともに、運動の前後に行う習慣を身につけ、疲れを後に残さないようにしましょう。



## やろマイ ホームエクササイズ(約33分)

### 内容と目的

ベーシック/チャレンジコース

ベーシックコースは、体力に自信がない方でも気軽に始められる「軽い運動」です。

チャレンジコースは、ベーシックコースが楽になってきた方や、体力に自信がある方のための「少しきつめの運動」です。



## ダンベル/チューブエクササイズ(約28分)

### 内容と目的

身近で簡単な用具を使用して、効果的に全身の筋力を高めることができるプログラムです。

筋肉に負荷をかける運動は、骨量の低下を防ぐ効果も認められています。さらに、腰痛や膝痛などの障害予防にも効果的な運動です。



## エアロビック・ダンス(約26分)

### 内容と目的

このダンスは、子どもから大人まで、楽しく踊れるプログラムです。

音楽に乗って、リズムカルにからだ全体を動かしましょう。

無理をすることなく、自分のペースでからだを動かして、楽しみながら健康・体力づくりを行いましょう。



DVDのお買い求めについては、裏面をご参照ください。