

# コアスタビリティ Core Stability

## 体幹を強化してパフォーマンスアップ!

■監訳：別府 諸兄（聖マリアンナ医科大学 整形外科主任教授）

DVD No. T25-S 全3枚 25,200円 [各枚 8,400円] 〈税込・送料別〉 日本語吹替版

日常の練習に簡単に取り入れられるトレーニングが満載



アーム&レッグ・レイズ

今日あらゆるスポーツ選手のコンディショニングにおいて、定番トレーニングとなった体幹トレーニング。

このDVDでは3次元方向に身体を使った動きで、体幹の筋力を鍛えるスタビリティトレーニングを紹介しています。

わかりやすい解説と、場所をとらずに実践できるトレーニングばかりなので、今日からでも練習に取り入れることが可能です。

体幹トレーニングを実践し、個人及びチーム全体のパフォーマンスを底上げして勝利をつかみとりましょう!

あらゆる競技に必要な  
体幹の安定性を  
徹底的に  
強化!



ハムストリングのコントラクション&ストレッチ

選手の  
コンディショニングや  
怪我の予防に  
ピッタリの  
DVD!



アシステッド・クワッド・ストレッチ

- T25-1 46分  
ベースワーク・ブリッジング
- T25-2 45分  
下部コア・脚
- T25-3 41分  
上部コア・腕

各巻案内は  
裏面をご覧ください……▶



アルファベルト・プロトラクション

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……  
JLG ジャパンライム株式会社  
〒141-0022 東京都品川区東五反田1丁目19番7号

TEL.03-5789-2061  
FAX.03-5789-2064  
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。

選手のコンディショニングをスタート!

# コアスタビリティ Core Stability

選手の  
コンディショニングや  
怪我の予防にピッタリの  
DVD!

体幹を強化してパフォーマンスアップ!

■監訳：別府 諸兄（聖マリアンナ医科大学 整形外科主任教授）

DVD No. T25-S

全3枚 25,200円  
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

日本語  
吹替版

## T25-1 46分 ベースワーク・ブリッジング

横向き、仰向け、うつ伏せ、四つ這い、さらにブリッジのポーズで行うエクササイズなど、体幹強化の基本となるトレーニングを紹介。

あらゆる競技に必要な基本的な筋肉群を、効果的に鍛えたい指導者の方必見の1本です。



- ダイナミック・ウォームアップ&バランス・エクササイズ (6種)
- フロアの上でのベースワーク (5種)
- 仰臥位のスリッジング・エクササイズ (9種)
- 四つ這いエクササイズ (11種)
- 腹臥位のスリッジング・エクササイズ (5種)
- ボールとチューブを使った仰臥位のスリッジング・エクササイズ
  - a) 足の下を不安定にする (9種)
  - b) 背中の下を不安定にする (8種)
- 座位でのスリッジング・エクササイズ (7種)
- サイド・スリッジング&サイド・ライニング・エクササイズ (12種)
- ストレッチング (全巻共通)
  - a) スタティック・ストレッチ (10種)
  - b) コントラクト・リラックス・ストレッチ (6種)



## T25-2 45分 下部コア・脚

この巻ではパフォーマンス時、身体を効率よく動かすための、全身の連動性、協調性を強化するトレーニングを紹介しています。

3次元方向へ身体を動かして下部コアと脚を連携させ、スムーズに動くよう鍛えていきます。



- ダイナミック・ウォームアップ&バランス・エクササイズ (14種)
- スクワット・エクササイズ (14種)
- 片脚&開脚スクワット・エクササイズ (10種)
- ヒップ・エクササイズ (12種)
- ステップ・アップ・エクササイズ (7種)
- レジステッド・ランニング・エクササイズ (13種)
- ストレッチング (全巻共通)
  - a) スタティック・ストレッチ (10種)
  - b) コントラクト・リラックス・ストレッチ (6種)



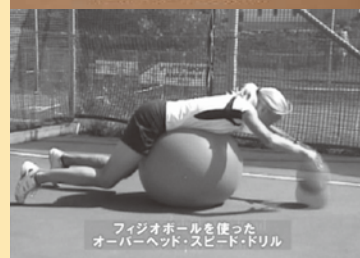
## T25-3 41分 上部コア・腕

この巻では上半身と腕のスタビリティトレーニングを紹介しています。

このトレーニングを行うことで、身体の安定性が得られることはもちろん、怪我の予防にもつながります。



- ストレッチバンドを使った上部コア&腕のエクササイズ (14種)
- バランスト・アーム・エクササイズ
  - a) エクササイズボールの上に座る (10種)
  - b) メディシンボール・スロー (10種)
  - c) エクササイズボールを使ったニーリング (4種)
- スーパーマン&バットマン・エクササイズ (10種)
- ボール&チューブを使ったスクワット&アーム・エクササイズ (7種)
- ボール&チューブを使ったスプリット・スクワット&アーム・エクササイズ (5種)
- アスドミナル・エクササイズ (6種)
- ボール&チューブを使ったストレッチング (全巻共通)
  - a) スタティック・ストレッチ (10種)
  - b) コントラクト・リラックス・ストレッチ (6種)



お申し込み  
お問い合わせ

JLG ジャパンライム株式会社 〒141-0022 東京都品川区東五反田1丁目19番7号  
TEL. 03-5789-2061 FAX. 03-5789-2064 <http://www.japanlaim.co.jp>