新刊「筋トレウォークの達人」2022年7月16日発売

この度、玄武書房は、新刊「筋トレウォークの達人」を2022年7月16日 に発売しました。

インターバル速歩をベースにした“歩くトレーニング方法”をまとめた一冊です。
※「インターバル速歩」は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。
「筋トレウォークの達人」
詳細：

amazon

https://www.amazon.co.jp/dp/4909566643/

■書籍タイトル
「筋トレウォークの達人」
著者：さいとうりょういち
7月16日 、全国販売開始
＜本文と画像＞
https://genbu-shobo.com/pr20220716/

■「筋トレウォークの達人」について

健康を考えて“歩く”なら「散歩」よりも「正しいウォーキング」がオススメです。

タイトルにある『筋トレウォーク』とは、「インターバル速歩（NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標）」をベースにした“歩くトレーニング方法”です。

通常、インターバル速歩では特殊な計測器を用いますが、著者考案の『筋トレウォーク』では、何も特殊な器具を使わないので、誰でも気軽に始められます。

正しい歩き方をマスターすることで、さらなる持久力アップ（健康増進効果）や筋力アップ（筋トレ効果）が期待できます。

筋トレ効果のある「インターバル速歩」をどこでも、簡単に、楽しく、実践できる方法の一つとして知ってもらい、その効果を体験して頂きたいと思います。

インターバル速歩 インストラクター
さいとうりょういち

＜目次概要＞

第１章 そくちゃん体験記

第２章 達人への道
・七つの術をマスターする
・正しいトレーニングをしよう
・効果的なトレーニングをしよう
・速歩の最適値を知る
・達人のうら技

第３章 グループトレーニングのすすめ
・コース設定の要件
・自主練習会の始め方
・続ける秘訣
・トレーニングコースの紹介
・実施者へのアンケート結果

第４章 速歩教室はじまるよ
・インターバル速歩の基本要領
・初心者向けプログラム
・児童向けプログラム

※他にも「体験者や指導者からの寄稿」が収録されています。

■著者：さいとうりょういち
インターバル速歩 インストラクター。1947年埼玉県生まれ。2015年NPO熟年体育大学リサーチセンターのインストラクター資格を取得後、所沢航空記念公園にてインターバル速歩の講習会を開催

。以後、近隣の公園等を中心に自主練習会を立ち上げて指導している。

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com