ASP Trainer School

Curriculum

自体重エクササイズ

器具を使わずに行うトレーニング法について学ぶ事が出来ます。

自体重 エクササイズ	アブドミナルクランチ
	バックエクステンション
	ツイスティングバックエクステンション
	プッシュアップ
	修正されたプッシュアップ
	ステップアップ
	ヒールレイズ

自体重エクササイズを学ぶことによって得られること

自体重トレーニング / マニュアルレジスタンスを学ぶ事で、
器具を使わない (器具がない) 環境でもトレーニング指導を行えるようになります。
また、これらの方法を学んでおく事で、クライアントへ自宅でのトレーニング法についてのアドバイスが行えるようになります

ASPI

ASP Trainer School
ASP トレーナースクール

050-1746-8690 (9:00-22:00)
https://www.schoolasp.com/