

トップ選手になるためのセルフケア



セルフケアとは自分自身で自分の身体を元に戻す。
つまり“リカバリー”（回復）のひとつです。
このDVDでは、リカバリーを効果的に行っていただくためのエクササイズや身体のバランスを整えるための入浴や栄養、食事について紹介します。

企画・制作： 公益財団法人 日本卓球協会

制作年： 2019年
DVD1枚 68分

商品番号： V9-20190114

価格

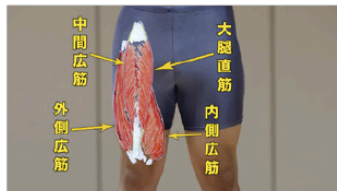
1枚： 3,800円（税・送料込）

内容

☆アクティブレスト



☆筋膜リリース



☆スタティックストレッチング



☆筋力リハビリトレーニング



☆入浴・アイシング



☆栄養・食事

