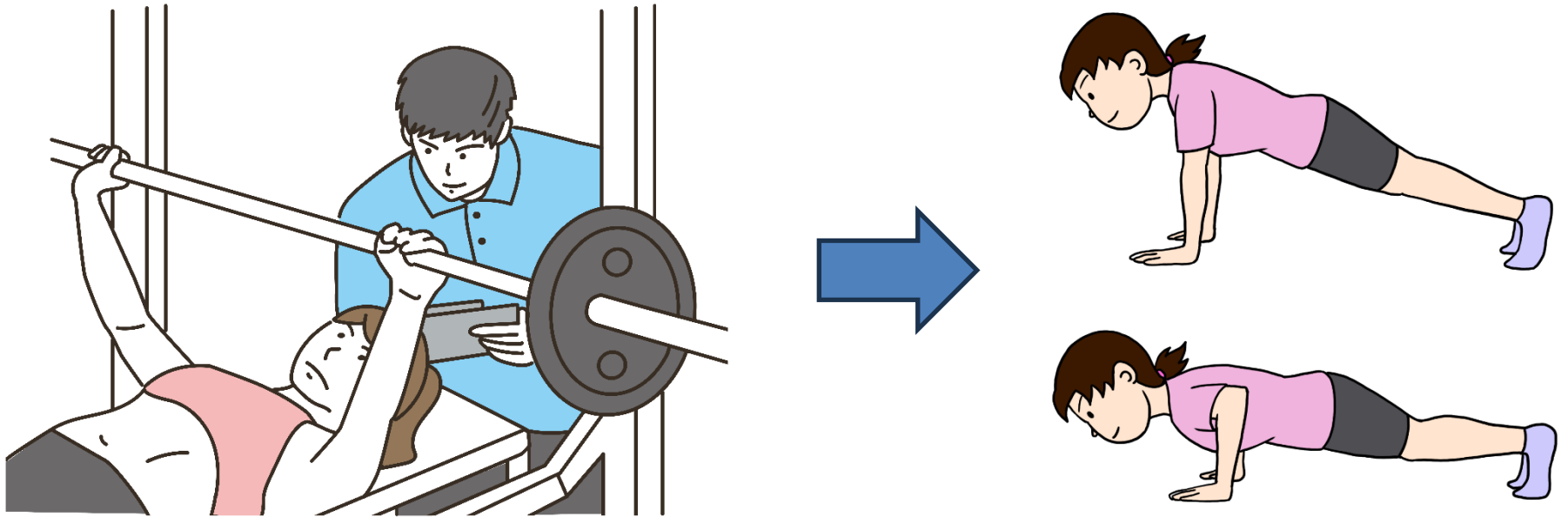


# ダンベル・バーベルに頼らず指導できる？



筋力向上において大切なのは「漸進性・過負荷の原則」に則って筋力トレーニングを実施すること。ダンベルやバーベルを使えば楽に負荷の調整ができますが、指導場所に必ずしも設備が整っている訳ではありません。そのような際どのように負荷を上げていくのか。この勉強会では「ダンベル・バーベルに頼らない筋力トレーニング」を受講者全員で考えます！指導経験が少ない方向けの内容です。