

60代からはじめる!

タニタ

カラダの
衰え対策に

STOP!フレイル

健康体操

監修 筑波大学 山田実教授

協力 米原市

虚弱、要介護の手前の状態として注目されるフレイル。
「STOP!フレイル 健康体操」は加齢によるからだや
認知機能の衰え対策に効果的です。
実践して、フレイル対策に取り組みましょう。



特長 1 多彩なエクササイズ

「STOP!フレイル 健康体操」は、有酸素運動・筋トレ・バランス運動・有酸素×脳トレの4種類のプログラムで構成されています。

有酸素
運動



筋トレ



所要時間
約20分

バランス
運動



有酸素
×
脳トレ



特長 2 タニタ独自の体操

室内でも室外でも使える消費カロリー計付きなわとび
「タニタ カロリージャンプ」を使用したタニタオリジナル
の体操です。



▶ カロリージャンプ(TS-960)商品紹介
https://www.tanita.co.jp/product/g/_TS960GR/



▶ 室内用
カロリーのジャンプ

▶ カロリーのジャンプ
室外用ロープ

