

# 正しいポーズと使い方、健康ボディを手に入れましょう!



DVD VIDEO

MotherCat®

マザーキャットで健康イリュージョン!

フィットネス編

トレーニングとストレッチが同時にできる!

しなやかに美しく、たくましく。MotherCat®



基本から応用までよくわかる実演DVD

## マザーキャットで健康イリュージョン!



## フィットネス編

### Lesson 1 格好いい!逆三角形ボディ



逆三角形のボディを作るために、女性ならバストアップを目指して、腕の付け根でマザーキャットを使いましょう。

### Lesson 2 首を鍛えてスポーツ万能ボディ



頭を支える首はスポーツの基本です。でも首は鍛えるのが難しい場所。そこで、このマザーキャットが威力を発揮します。

### Lesson 3 あごを鍛えて頭脳明晰&やる気UP!



顎関節の歪みは頭痛や耳鳴りの原因となります。顎からこめかみにかけて鍛えれば頭がスッキリ。

### Lesson 4 手と腕を鍛えて疲れ知らずボディ



持つ、投げる、書く。とにかく疲れやすい腕や手の筋肉も、大げさな器具など使わず、無理なく鍛えることができます。

秒数表示付きでわかりやすい!

### Lesson 5 美しい姿勢のくびれボディ



くびれがほしい。だから昔ながらの腹筋運動をやっていませんか? マザーキャットを使ったやり方をご紹介します。

### Lesson 6 脚を鍛える!長持ちボディ



生活を支える脚もマザーキャットを使えば簡単に鍛えられます。膝の痛みで悩んでいる人にも効果的な運動です。

### マザーキャットって何?

自然形体療法創始者山田洋が開発した健康を回復させる為の道具です。身体の痛みに対する治療に使用するだけでなく、これでストレッチしながら筋トレもできます。すべての人に健康を...それがマザーキャットの願いです。



マクロの健康医学  
自然形体療法

製作 自然形体療法総本部 ©2009 創志塾

¥10,500(税込)

APPROX. 18min.	片面・一層 MPEG-2	STEREO COLOR	ALL	16:9 LB	<p>4 580286 810891</p>
DVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。右のロゴマークのついたDVDビデオ対応のプレーヤーで再生してください。パソコンなど一部の機種で再生できない場合があります。					

このDVDビデオを無断で目的外使用、複製、放送、上映などを行うことを禁じます。