

インテンザ ウェイト・ベスト 取扱説明書

intenza

intenza

インテンザ ウェイト・ベスト 取扱説明書

もくじ

インテンザ ウェイト・ベストのご紹介	3
特徴	5
安全上の注意事項	7
CPAT テスト（消防士志願者向け身体能力テスト）	8
インテンザ ウェイト・ベスト スペック	10
75ポンド ウェイト・ベスト スペック	11
50ポンド ウェイト・ベスト スペック	12
25ポンド ウェイト・ベスト スペック	13
ウェイト・ベスト用ラック スペック	14
ウェイト・ブロック スペック	15
ウェイト・ベストパーツのリスト	16
インテンザ ウェイト・ベストの取付方法	17
インテンザ ウェイト・ベストのメンテナンス	24
インテンザ ウェイト・ベストを使用 したエスカレート・クロス・トレーニング (EXT)	26
EXT レベル 2 上級者向けエクササイズ・プログラム	32
インテンザ ウェイト・ベスト EXT フロア・トレーニング	34
お問合せ	42



インテンザ ウェイト・ベストのご紹介

インテンザ ウェイト・ベストは、トレーニングの効果を最大化させたい方、限界を超えたい方にむけて、簡単に負荷を調整し、強度のコントロールができるよう作られました。

メリット—

- ・筋骨格系システムの強化
- ・代謝率の向上
- ・垂直、水平方向への動作スピード向上
- ・敏捷性の向上
- ・持久力、筋力の向上

持久力と筋力の向上

通常のエクササイズに更なる負荷をかけると、身体にはより大きな力や、多くの酸素が必要となります。負荷が大きいほど、筋肉はより高い適応が必要になるので、持久力と筋力の向上へとつながるでしょう。また、心肺機能の向上にもつながるため、歩く、走る、上る、ジャンプする等の動作を長い時間、長い距離行えるようになります。

筋骨格系システムの強化

筋力トレーニングは、骨密度の低下を抑えるだけでなく、骨の強化につながる事が多くの研究によってわかっています。つまり筋力トレーニングは、年齢と共に低下する骨密度が及ぼす身体への影響を抑える、減速させることができるということです。骨に負荷が加わる動作をすることが、骨形成に関わる細胞の刺激となります。筋力トレーニングの引く、押すという動きで骨に負荷をかけることで、密度が高く、強い骨を作ることにつながるのです。（ウォーキングやランニング等の有酸素運動も同様の効果があります。）



インテンザ ウェイト・ベストの特徴

ナイロン製でしっかりとした作りで、肩にはクッション・パッドが入っています。同梱の各2.5ポンド(約1.13kg)のウェイト・ブロックを前後のポケットに入れ、負荷を調整します。

インテンザ ウェイト・ベストの特徴—

- ・撥水加工
- ・人間工学に基づいたデザイン
- ・上半身を覆うベルト・システム
 - ベストの安定性をもたらし、胴体になるべく圧力がかからない設計になっています。
- ・身体にあたる部分にはクッション・パッド付き
- ・前後均等に負荷をかけられる設計
- ・様々なトレーニングへの活用が可能
- ・すべてのウェイト・ブロックは取り外し可能
- ・フリーサイズ



ntenra

インテンザ ウェイト・ベスト安全上の注意事項

賢いトレーニングを。インテンザ ウェイト・ベストの間違った使用法は大きな怪我へと繋がる恐れがあります。使用する前に以下の注意事項を必ずお読みになり、正しい方法でご使用ください。

インテンザ ウェイト・ベストの使用は18歳以上であることが推奨されます。また、運動の習慣がない方、初心者の方は、ウェイト・ベストを着用していない状態でのエクササイズに慣れてからウェイト・ベストを導入することをお勧めします。

使用の前にパーツをすべて確認してください。万が一、損傷などがある場合は使用をせず、インテンザフィットネスまでお問い合わせください。

インテンザ ウェイト・ベストを着用し、負荷を増やすことで、エクササイズの難易度を上げることができます。ウェイト・ベストの取り扱いにはご注意ください。必要に応じて、使用する前にかかりつけ医にご相談ください。

ウェイト・ベスト着用の前に、ウェイト・ブロックが前後のポケットにしっかりと入っているか確認ください。特に強度の高いトレーニングをするときは、カバーやストラップをしっかりと締め、身体にフィットさせ、安定させてください。

トレーニング中に、腰や膝、その他身体の部分において不快感、違和感が生じた場合は、すぐにトレーニングを中断してください。

ウェイト・ベストの使用により、筋肉と心肺機能に対して非常に強度が高いトレーニングとなりますので、注意を払って運動してください。トレーニングの場所にも注意が必要です。十分に広いスペースで行ってください。トレーニングが終わったら必ずクールダウンを行い、心拍数を落ち着かせてください。

CPAT テスト (消防士志願者向け身体能力テスト)

CPAT テストとは、消防士になるために必要とされる個人の身体能力を計測するテストです。

CPATは入門者レベルの消防士 (すなわち消防士志願者) のためのテストであり、防護服と 50 ポンド (約22.7kg) のウエイト・ベストを着用し、消防活動の際に必要な動作が 8 項目に分けられています。インテンザのウエイト・ベストを着用し、エスカレート・ステアクライマーでトレーニングを行うことで、このテストに必要な俊敏性と持久力の向上を効率的に図ることができます。

インテンザ ウエイト・ベストを使用したCPAT用トレーニング

CPAT、そして実際の消防活動でも、非常に強い体幹が求められます。インテンザ ウエイト・ベストはその強化にも役立ちます。インテンザ ウエイト・ブロックの数の増減で、ウエイトを調整してください。CPATに向けたトレーニングには、50ポンド (約22.7kg) のウエイト・ベストに加え、25ポンド (約11.3kg) のアドオン・ベストをご使用ください。

CPAT ステアクライム

CPATでは8項目の動作を組み合わせた課題を10分以内にクリアしなければなりません。ステアクライム (階段上り) は、ホース運搬を想定して、75ポンド (約34kg) のウエイトを身につけて行われます。



4BS



インテンザ ウェイト・ベスト 75 ポンド スペック

・ 75ポンド ウェイト・ベスト 構成

50ポンド ウェイト・ベストに

25ポンド ウェイト・ベストがアドオンされ、CPATに向けたトレーニングが可能
(22.7KG + 11.3KG 計約 34KG)

・ 素材

840デニール ナイロン

・ 50ポンド ウェイト・ベスト 寸法

38 × 51 × 10.5CM

・ 25ポンド ウェイト・ベスト 寸法

39 × 28 × 9CM

・ インテンザ ウェイト・ブロック

鋳鉄製 各 2.5ポンド (約1.13KG) 30個入り

・ ウェイト均等性

前後への均等な装着が可能

・ ベルト・システム

上半身を覆うベルト・システム

・ 保証

1年

・ 配送

2個口での送付となります。



インテンザ ウェイト・ベスト 50 ポンド スペック

- ・ **50ポンド ウェイト・ベスト 構成 (約22.7KG)**

50ポンド ウェイト・ベスト

- ・ **素材**

840デニール ナイロン

- ・ **50ポンド ウェイト・ベスト 寸法**

38 × 51 × 10.5CM

- ・ **インテンザ ウェイト・ブロック**

鋳鉄製 各 2.5ポンド (約1.13KG) 20個入り

- ・ **ウェイト均等性**

前後への均等な装着が可能

- ・ **ベルト・システム**

上半身を覆うベルト・システム

- ・ **保証**

1年

- ・ **配送**

1個口での送付となります。



インテンザ ウェイト・ベスト 25 ポンド スペック

- ・ **25ポンド ウェイト・ベスト 構成 (約11.3KG)**

25ポンド ウェイト・ベスト

- ・ **素材**

840デニール ナイロン

- ・ **25ポンド ウェイト・ベスト 寸法**

41 × 39 × 10.5CM

- ・ **インテンザ ウェイト・ブロック**

鋳鉄製 各 2.5ポンド (約 1.13KG) 10個入り

- ・ **ウェイト均等性**

前後への均等な装着が可能

- ・ **ベルト・システム**

上半身を覆うベルト・システム

- ・ **保証**

1年

- ・ **配送**

1個口での送付となります。



インテンザ ウェイト・ベスト用ラック スペック

- 素材

鉄製

- 寸法

121.5 × 66 × 119CM

- 構成

インテンザ ウェイト・ベスト を4着掛けることができます。

- 保証なし

1年

- 配送

1個口での送付となります。



インテンザ ウェイト・ベストウエイト・ブロック スペック

- 素材

ポリウレタンコーティング

- 寸法

10.8 × 4.9 × 3.3CM

- 重さ

1つ 2.5ポンド (約1.13KG)

- 保証なし

2年

- 配送

1個口での送付となります。



インテンザ ウェイト・ベストの取付方法



インテンザ ウェイト・ベストの取付方法

・ウェイト・ブロックの取り付け方

ウェイト・ベストを平らな場所に置き、ストラップを緩めます。必要な数のインテンザウェイト・ブロックをポケットの中に入れていきます。ベストの前と後ろには同じ数を、また左右均等になるようウェイト・ブロックを入れてください。終わったらポケットのカバーのベルクロ部をしっかりと閉じてください。



インテンザ ウェイト・ベストの取付方法

• ウェイト・ベストの着用

ウェイト・ベストをしっかりと持ち、ゆっくりと頭の上に持っていきます。ゆっくりと肩の上を下ろします。ウェイト・ブロックが入っている状態のベストは非常に重いので十分注意しながら取り扱ってください。



インテンザ ウェイト・ベストの取付方法

・ウェイト・ベストの固定

肩の上で、前後左右にバランスがいい位置をずらしながら見つけてください。定まったらストラップをつけていきます。



インテンザ ウェイト・ベストの取付方法

• ウェイト・ベストの固定

付属のストラップは軽量ながら強い安定感をもたらします。まず左側にあるストラップから締めていきます。ストラップを持ち上げ、引っ張って身体にフィットするように止めてください。締めすぎないように注意してください。



インテンザ ウェイト・ベストの取付方法

・トレーニングを始める前に

左側と同様に右側のストラップを締めてください。締めすぎないように注意してください。すべてのストラップを締め終わったら、全体の締め付け感や安定感を確認し、調整が必要であればストラップを締め直してください。最後に、すべてのポケットが閉まっているか、ストラップが締まっているかを確認してください。



インテンザ ウェイト・ベストの取付方法

・ウェイト・ベストの取り外し方

怪我防止のため、段階的に取り外してください。ストラップを順番にベルクロから取り外していきます。その後、両手でウェイト・ベストを持ち上げ、身体から外し、ウェイト・ベスト用ラックにもしくはその他適切な場所にかけてください。運動後のお手入れについては 25 ページをご覧ください。



インテンザ ウェイト・ベストのメンテナンス



インテンザ ウェイト・ベストのメンテナンス

インテンザ ウェイト・ベストは840デニールのナイロン製で水の浸潤を防ぐため、デュアル・ウレタン加工が施されています。高品質のリュックサックのようにお取り扱いいただくことをお勧めします。

長くお使いいただくため、以下の方法でお手入れをしてください。どのパーツも洗濯機での洗濯はしないでください。撥水加工が落ち、素材の質の低下、シワやヨレの原因になります。

インテンザ ウェイト・ベストのお手入れ

ウェイト・ベストのお手入れをする前にウェイト・ブロックを全て取り外してください。塩素系漂白剤が入っていない洗剤を使用し、雑巾やスポンジで拭いてください。その後、乾拭きもしくは自然乾燥させてください。

インテンザ ウェイト・ベストの消毒

使用後すぐに抗菌スプレーを吹きかけることで、バクテリアの増殖を防ぎ、臭いを防止することができます。抗菌スプレーは市販のものをお使いください。

インテンザ ウェイト・ブロックのお手入れ

ウェイト・ブロックには汗や油、ほこりが付着します。ウェイト・ブロックをベストから取り外し、まず湿らせた柔らかい布で表面の付着物を取り除きます。その後、乾いた柔らかい布で水分を拭き取ります。



インテンザ ウェイト・ベストを使用したエスカレート・クロス・トレーニング

インテンザ ウェイト・ベストはパワーや加速度をアップさせたいアスリートや、トレーニングの難易度を上げたい方に最適のアイテムです。着用し自重トレーニングをすることで、手で重りを持たずに負荷をかけることができます。また、エスカレート・ステアクライマーと共に使用することで、エスカレート・クロス・トレーニング (EXT) の効果を最大限にすることができます。EXTとは、インテンザフィットネスが考案した高強度のコンディショニング・トレーニングであり、全身の筋力や筋持久力の向上が見込まれるプログラムです。

インテンザ ウェイト・ベストを使用したエスカレーター・クロス・トレーニング

クロス・トレーニングは、総合的なフィットネス（身体の健康）向上を目指し、筋肉と心肺機能の両方を成長させるトレーニングです。筋力を鍛えることによって、怪我の防止、体重コントロールや身体機能の向上につながるということが研究で分かっています。様々なエクササイズの動作を組み合わせ、段階的にレベルを上げていくエスカレーター・クロス・トレーニングは、ウェイト・ベストを使用することで、最大の効果が得られるよう設計されています。

エスカレーター・ステアクライマーでのトレーニングは、ふくらはぎから大腿まで脚全体の筋力強化や引き締め最適です。足首、膝、股関節すべてが重力に逆らい稼働するため、とても効率が良いトレーニングでありながら、走る動作で起こる着地の衝撃がないため、関節にかかる負荷は少なく済みます。

ウェイト・ベストの使用で、筋肉への更なる負荷をかけ、それが筋力向上へとつながります。また、負荷をかけた有酸素運動では、身体はより多くの酸素を必要とします。トレーニングを継続的に続けることによって、効率的な有酸素エネルギー生成の能力、つまり持久力の向上へとつながるでしょう。



インテンザ ウェイト・ベストを使用したエスカレート・クロス・トレーニング

ポジティブな姿勢で自分に対して肯定的な気持ちでいること、そして心身ともに健康でいること。これらを維持することが、人生で健康的に年齢を重ねることにおいてとても重要です。

人は早ければ 30 歳を過ぎると骨が弱くなっていきます。骨の強度を維持、強化するためには、定期的に骨に負荷を与える必要があるのです。トレーニングによって成果はすぐに表れます。研究によると、性別に関わらず 70—80 歳代でも、10 週間のウェイト・トレーニングによって、筋力、パワー、運動能力や俊敏性の向上があることが分かっています。

インテンザ ウェイト・ベストはマンネリ化したいつものトレーニングを、爽快で楽しく、とても効果的なものへと変えることができます。いつもと違うトレーニングを取り入れることで、身体や脳にも良い刺激となり、筋力や持久力の向上をもたらし、そしてそれが毎日の活動をサポートすることへとつながるでしょう。



A. ウォームアップ

エクササイズ	効果が期待される筋肉	時間	長さ
ゆっくりとのぼる	全身	2—4分	5分
ランジ・ストレッチ 左/右	二頭筋、大殿筋、ふくらはぎ	各10秒	
後ろ足を上げて 大腿四頭筋ストレッチ 左/右	大腿四頭筋	各10秒	
胸筋ストレッチ 左/右	大胸筋、三角筋前部	各10秒	
股関節ストレッチ 左/右	広背筋、腰、大殿筋	各10秒	

B. ステアクライム・トレーニング

ダブル・ステップ	効果が期待される筋肉	時間	長さ
ダブル・ステップ	臀部、脚全体	1.5分	5分
ダブル・ステップ・キックバック	大殿筋、脚全体	1.5分	
クロス・オーバー	腹斜筋、腹筋、脚全体	1.5分	
バット・キック	大殿筋、脚全体	1.5分	

C. 協調性トレーニング

エクササイズ	効果が期待される筋肉	時間	長さ
レッグ・キック 左	左大殿筋 身体の協調性	2.5分	10分
逆向き	身体の協調性	2.5分	
レッグ・キック 右	右大殿筋 身体の協調性	2.5分	
ターン・アラウンド	バランス感覚 身体の協調性	2.5分	

D. HIIT (高強度インターバル・トレーニング)

エクササイズ	効果が期待される筋肉	時間	長さ
プッシュ・アップ	大胸筋	10—20回	10分
スクワット・ジャンプ	大殿筋、脚全体	10—20回	
スプリント	心肺機能	30秒	
トリプル・セット			

3つの動きを続けて行った後に、2—4分間のステアクライム2、3回繰り返す

E. クールダウン

エクササイズ	効果が期待される筋肉	時間	長さ
ゆっくりとのぼる	大胸筋	2—4分	5分
股関節ストレッチ 左/右	広背筋、腰、大殿筋	10—20回	
ステップ・アップ・ランジ 左/右	二頭筋、大殿筋、ふくらはぎ	10—20回	
後ろ足を上げて 大腿四頭筋ストレッチ 左/右	大腿四頭筋	10—20回	
大胸筋ストレッチ 左/右	大胸筋、三角筋前部	10—20回	

レベル2 上級者向けエクササイズ・プログラム

スピード	傾斜	ベストの重量	レジスタンス・バンド	手すり
8—15	20—40	ベストなし	なし	両方につかまりながら
8—15	20—40	ベストなし	なし	なし
8—15	20—40	ベストなし	なし	なし
8—15	20—40	ベストなし	なし	あり
8—15	20—40	ベストなし	なし	あり

レベル2 上級者向けエクササイズ・プログラム

スピード	傾斜	ベストの重量	レジスタンス・バンド	手すり
8—15	20—40	0—25	任意	使用
8—15	20—40	0—25	任意	使用
8—15	20—40	0—25	任意	使用
8—15	20—40	0—25	なし	使用

レベル2 上級者向けエクササイズ・プログラム

スピード	傾斜	ベストの重量	レジスタンス・バンド	手すり
8—12	20—40	0—25	任意	使用
8—12	20—40	0—25	任意	使用
8—12	20—40	0—25	任意	使用
8—12	20—40	0—25	なし	使用

レベル2 上級者向けエクササイズ・プログラム

スピード	傾斜	ベストの重量	レジスタンス・バンド	手すり
—	—	0—25	なし	なし
12—15	20—40	0—25	なし	あり
30	20—40	0—25	なし	あり

インクライン・プッシュ・アップ エスカレートの一番下の段を使用したプッシュ・アップ、もしくはフロアでの通常のプッシュ・アップ。スクワット・ジャンプは1段抜き

レベル2 上級者向けエクササイズ・プログラム

スピード	傾斜	ベストの重量	レジスタンス・バンド	手すり
12—5	20—40	ベストなし	なし	あり
—	—	ベストなし	なし	あり
—	—	ベストなし	なし	なし
—	—	ベストなし	なし	なし
—	—	ベストなし	なし	あり

インテンザ ウェイト・ベスト EXT フロア・トレーニング



インテンザ ウェイト・ベスト EXT フロア・トレーニング

マウンテン・クライマーは心拍数をあげ、全身に負荷がかかるトレーニングです。

マウンテン・クライマー

プッシュ・アップのプランク・ポジションを取ります。頭から脚はまっすぐにし、腹筋、大殿筋を締めてください。肩は丸まらないようにしてください。

その状態から右膝を曲げて胸に近づけます。腹筋は締めたまま、腰が丸まらないようにしてください。

次に右膝を伸ばし元の位置に戻しながら、逆の左膝を胸に近づけます。それを右、左、右、左と交互に繰り返していきます。走るフォームのようになります。動きを早くしていくにつれ、身体のポスチャーに注意してください。頭を下げず、頭から脚をまっすぐに保ちましょう。



インテンザ ウェイト・ベスト EXT フロア・トレーニング

ラテラル・ランジのトレーニングは、大腿四頭筋、大殿筋やハムストリングスに効果があり、筋力、安定性、バランスを鍛えることができます。

ラテラル・ランジ

足を腰幅ぐらいに開いて立ちます。

左脚は伸ばしたまま右脚を右方向に大きく踏み出します。左右の足が前後にずれないようにしてください。腰、臀部を後ろに引くようにして右膝を曲げ、右脚に体重をかけていきます。両手を伸ばして、右足の左右に触れる程度まで下げましょう。

そこまで下がったら、右足でフロアを押しイメージで膝、腰を元のポジションに戻していきます。



インテンザ ウェイト・ベスト EXT フロア・トレーニング

フォワード・ランジのトレーニングは、体幹、臀部、大腿部やハムストリングスに効果があり、主に下半身の筋力、安定性、バランスを鍛えることができます。

フォワード・ランジ

足を腰幅ぐらいに開いて立ちます。

左右どちらかの脚を一步前に大きく踏み出します。

両方の膝の角度が 90 度程度になるように、前脚に体重をかけていき、身体全体を下げていきます。前脚の膝がそのつま先より前に出ない様にしてください。

そこまで下がったら、前の足でフロアを押し身体全体を後ろに押し戻し、元のポジションに戻していきます。逆脚も同じように行います。



インテンザ ウェイト・ベスト EXT フロア・トレーニング

ジャンピング・ジャックスで心拍数を上げ、強度の高いトレーニングにむけたウォームアップをしましょう。

ジャンピング・ジャックス

腕は横に下ろした状態で、足を肩幅ぐらいに開いて立ちます。

ジャンプして、足幅が腰幅以上となるように脚を少し広げて着地します。ジャンプと同時に、横に下ろしていた腕を身体の横を通して上に上げ、着地時に頭の上にあるようにします。

着地後すぐにまたジャンプし、次の着地で脚と腕を元のポジションに戻していきます。脚は外、中、外、中...、腕は上、下、上、下...と繰り返していきます。重心は常につま先にあるようにしましょう。



インテンザ ウェイト・ベスト EXT フロア・トレーニング

プッシュ・アップは、主に上半身と体幹を鍛えることができる、シンプルで究極のトレーニングです。

プッシュ・アップ

膝をフロアにつき、脚全体（膝、足）を閉めて行います。

腕を肩幅程度にし、手のひらをフロアにつき、プッシュ・アップのポジションを取ります。頭から脚はまっすぐ、腹筋を締めて、両足は揃えたままの状態からスタートします。

肘を曲げ、ゆっくりと身体をフロアに近づけていきます。頭から足はまっすぐ、体幹を強く保ったままを意識してください。腰が下がり過ぎたり、上がり過ぎたりしないようにしましょう。

胸もしくはあごがフロアにつく高さまで下げてください。

下まで下げたら、手のひらで腕と胸を通じてフロアを押して、元のポジションに戻るまで身体を上げていきます。



インテンザ ウェイト・ベスト EXT フロア・トレーニング

ディープ・スクワットは下半身全ての主要筋肉を鍛えることができ、競技者だけでなく、運動の習慣がない方にも推奨されるトレーニングです。

ディープ・スクワット

足を肩幅ぐらいに開いて立ちます。

腰、臀部を後ろに引くように下げていきます。重心はかかとにのせます。腕はバランスが取れるよう前に伸ばしていきます。大腿部がフロアと並行になるまで下げていきましょう。背中が丸まらないように腰から頭がまっすぐになるように意識してください。

下まで下げたらフロアを押して元のポジションに戻します。腰、臀部を前に押し出すようにして体勢を上に戻していきます。



インテンザ ウェイト・ベスト EXT フロア・トレーニング

スクワット・ジャンプは、大腿四頭筋、臀部、ふくらはぎやハムストリングスだけでなく、腹筋や背筋にも効果がある強度の高いダイナミックなプライオメトリック・トレーニングです。

スクワット・ジャンプ

足を肩幅ぐらいに開いて立ち、通常のスクワットの動作から開始します。下まで下がったら、体幹を締めながら真上に力強くジャンプします。

着地し、最初のスクワットのポジションに戻り、1回のカウントです。全身をコントロールし、できるだけ静かに着地してください。

注意

ジャンプする際はつま先だけではなく、脚全体でジャンプするようにしてください。怪我防止のため、上半身は膝より前に出ることがないようにしましょう。



インテンザお問合せ

インテンザ EU

support.eu@intenzafitness.com

電話番号 +49—211—5692—7789

インテンザ グローバル

support.gl@intenzafitness.com

電話番号 +886—3—433—6269

インテンザ 日本 (インテンザフィットネス株式会社)

support.jp@intenzafitness.com

電話番号 +81—50—3131—4050

インテンザ 北アメリカ

support.us@intenzafitness.com

電話番号 +1(206)231—9050

インテンザの世界

WEBSITE intenzafitness.com

YOUTUBE [/Intenzafitness/](https://www.youtube.com/Intenzafitness/)

FACEBOOK [/intenzafitness/](https://www.facebook.com/intenzafitness/)

INSTAGRAM [/intenzafitnessglobal/](https://www.instagram.com/intenzafitnessglobal/)

TWITTER [/intenzafitness](https://twitter.com/intenzafitness)

LINKEDIN [/intenza-fitness/](https://www.linkedin.com/company/intenza-fitness/)

E.X.Tスクワッドのリーダーになりませんか? E.X.T
のデモンストレーターとしての活動に興味がある方
は、こちらにお問い合わせください。

marketing@intenzafitness.com

©HEALTHSTREAM TAIWAN INC 台湾ヘルストリーム社

NO. 28 JIAOTUIZAI BOULEVARD, LIUYING DISTRICT, TAINAN CITY 736, TAIWAN



