



中村俊輔氏推薦!!

疲労がふっ飛ばす! 10秒ゆがみ リカバリー

人気トレーナーが教える
たった10秒エクササイズ
ゆがみリカバリーで
だる～い体が
!! シャキッと回復 !!

著／久保田武晴(くぼた・たけはる)

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。
株式会社くぼたスポーツ接骨院代表取締役。

早稲田大学サッカー部で活躍後、1997年にガンバ大阪のトレーナーに就任。怪我や痛みの多くが「体のゆがみ」から起きていることを発見し、独自の「ゆがみ矯正メソッド」を開発。2014年サッカー日本代表チームのトレーナーに抜擢され、2018年ロシアワールドカップではトレーナーとして多くの選手を施術。

現在は相模原市・大和市で「くぼたスポーツ接骨院」を運営。
毎年1万人以上が体のケアに訪れる。

【目次】

- 第1章 心と体の疲れは「ゆがみリカバリー」でスッキリ整う
- 第2章 だるさ・しんどさのもと! 体のゆがみが起きるしくみ
- 第3章 あなたの体の「ゆがみ度」は? 今すぐできる簡単チェック
- 第4章 1回10秒でリフレッシュ! ゆがみリカバリーエクササイズ20
- 第5章 ふだんの動きでラクになる! 疲れにくい姿勢づくり
- 第6章 体のゆがみを解消すればパフォーマンスも確実に上がる

貴店番線印

注文

疲労がふっ飛ばす! 10秒ゆがみリカバリー

ご担当者()様

冊

A5判 136 P 本体1,400円 ISBN978-4-426-12919-4