

実用書ご担当者様

一番売れている「ねこ背」の本が、
マンガでよりわかりやすくなりました!



シリーズ
50万部突破!

マンガでわかる

治る! ねこ背

小池義孝 著
松野実 監修

シリーズ50万部突破!
一番売れているねこ背の本が
さらにわかりやすくなりました!

知るだけでカラダが改善!

子どものねこ背も急増中

ねこ背と下半身太りの意外な関係

ねこ背に繋がる、食事と睡眠とは?

ねこ背のせいで+10歳の老け顔に!?

著者プロフィール

小池 義孝(こいけ・よしとか)一義流気功治療院院長平成18年、「気功治療院 一義流気功」を東京都に開設。翌年に気功治療の技術を伝える、「一義流 気功教室」を開設。気功治療の内容はどの流派にも属さず、独自の道を歩み続ける。

シリーズ50万部突破のベストセラー『ねこ背は治る!』(自由国民社)はじめ著書多数。

指定締切 6月6日 (6月24日発売予定)

マンガでわかる
ねこ背は治る!

A5 / 152P / 本体1,300円 / ISBN : 978-4-426-12954-5

書店番線印

指定

ご担当者様名

冊

5秒でねこ背を解消できる、驚きの方法とは?



21 ねこ背は 5秒でねこ背を解消できる驚きの方法
↓膝立ちになればスッと背すじが伸びる

膝立ちをしてみよう
ねこ背の人がわずか5秒で正しい姿勢・体感で
きた。とつおきの方法をお教えしましょう。
床に膝をついて、膝立ちの姿勢をしてみよう
さい。それで上半身が伸び、どうしよう
自然に背すじがスッと伸びますよ。
それに良い姿勢であるために、この力を入
れたら背すじが伸びる。これには、
筋力が強いから姿勢が悪くなるという、一般的に
及んだ説は、間違いないです。普通生活で
できる筋力があれば、姿勢を保つには十分なで
す。
膝立ちであれば、姿勢を保つには十分なで
す。
膝立ちであれば、姿勢を保つには十分なで
す。
膝立ちであれば、姿勢を保つには十分なで
す。

全てのページにマンガ入っており、理解しやすい!



25 ねこ背にならない座り方
↓座るとは、骨盤に乗って坐骨で支えること

正しい座り方は坐骨で支えること
坐骨に体重を受け止めるようなイメージで、座
つてみましょう。
座骨に体重を受け止めるようなイメージで、座
つてみましょう。
坐骨に体重を受け止めるようなイメージで、座
つてみましょう。