

ラグビー日本代表を支えた「神の手」トレーナーが 生み出した奇跡のストレッチ!

「1分間伸ばすだけ」で
腰痛 猫背 肩こり がみるみる改善!

日本テレビ系

「世界一受けたい授業」
「シューイチ」
「ズームイン!! サタデー」
などで紹介され話題沸騰!

- 「バスケットボールでケガをしないよう、このストレッチで普段使えていない筋肉を鍛えています」(14歳 男子)
- 「3日目で腰が楽になり、コルセットがいらなくなりました! 仕事にも集中できるようになりました」(54歳 男性)
- 「夫から『姿勢よくなったね』と言われました。体調も良くなり、心も前向きになりました」(56歳 女性)



壁へタ伸ばし

いい 伸ばせばいい 1分間だけ

アスレチックトレーナー 佐藤義人 著
医師 加賀康宏 監修

腰痛、肩こり、
ひざ痛、股関節痛、
五十肩、猫背...

「いっぺんに効く!」と驚きの声が続々!

ラグビー日本代表を支えた「神の手」トレーナーが教える奇跡のストレッチ

12万部突破のベストセラー!

アスコム

五十肩、腰痛、股関節痛、ひざ痛、猫背...
「いっぺんに効く!」と実践者から驚きの声、続々!

- 「腰痛に苦しみ、何をやっても改善せず。たった一度のストレッチで心地良いスーツとした感触が。とても驚いています」(51歳 女性)
- 「右肩に五十肩的な痛みがあり、『肩ねじり伸ばし』をしたら即痛みが軽減、続けることで本当に楽になりました」(67歳 男性)
- 「理屈抜きでこれはすごい! 股関節痛がまったくなくなり、右肩の痛みも治まっています」(59歳 女性)
- 「頸椎ヘルニアの後遺症、五十肩、股関節痛で痛みと戦っていたときこの本と出会いました。続けるうちに痛みが和らぎ、体も軽くなっています」(55歳 男性)

ベストセラー!
12万部突破!

アスコム

1分間だけ伸ばせばいい! 2つの筋肉を伸ばして体の悩みを改善
アスレチックトレーナー 佐藤義人 著 医師 加賀康宏 監修 A5判 定価:本体1,300円+税