

ロシア軍特殊部隊で培われてきた究極の心身調整術

極限状況でも高い心身能力を発揮する
超実践的コンディショニング法

武術専門誌
『秘伝』6月号
(5/14 発売)にて
本DVDの
関連記事掲載



システム式
超回復メソッド

最強の整体



戦場を生き抜く真の戦士は 強さより「健康」を目指す

「健康であれば体力がみなぎり思考もクリア。従って極限状況においても高いパフォーマンスを発揮できる」。かつてはロシア軍の機密とされてきたシステムのシンプルかつ効果的なコンディショニング法を著名インストラクター・北川貴英先生が丁寧に解説！

【緊張】
(痛み・恐怖心) を
【マッサージ】
&
【リラックス】
で体の外に出す

予定収録時間◎60分 予価◎5,000円+税

収録内容

- 基礎技術 ■コンディショニング法
- ・太もも…足腰のリラックス
- ・ふくらはぎ…循環の促進
- ・腹部…内臓の活性化
- ・背中…姿勢と呼吸の向上、他

指導監修◎北川貴英 きたがわ たかひで システム東京主宰

公認システムインストラクター、コンディショニング・インストラクター。書籍『最強の呼吸法』『最強のリラックス』（マガジンハウス）、『システム入門』（BAB ジャパン）、他多数。

(株)BABジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11中村ビル TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでのご注文はこちらへ→ ☎ 0120-190-162 書店様FAX用注文専用フリーダイヤル

E-mailでのご注文はこちらへ→ shoten@bab.co.jp 書店様注文専用メールアドレス

☆重版、新刊、バブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください (空メールでOK!)

新刊申込書 書店帳合	注文扱い	商品名	DVD 枚	システム式超回復メソッド 最強の整体	
		予定収録時間◎60分 予価◎5,500円(10%税込) ISBN978-4-8142-0394-9			
		発売	株式会社	BABジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162