

コロナショックの運動不足で“体の衰え”が気になる人急増! 体に歳とらせないためのセルフトレーニングがついに登場!!

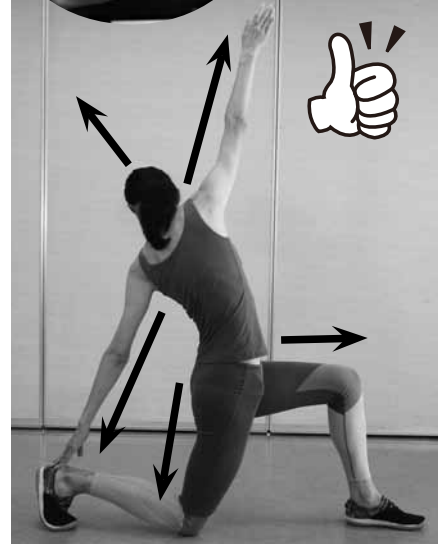
武術専門誌『月刊秘伝』1月号(12/14発売)にて本書の関連記事掲載予定!

“よく動くカラダ”を手に入れる!

伸ばして動かす 張力トレーニング (仮題)



縮めて固める筋トレは×! 伸ばして動かす張トレが◎!



40代から肉体が衰えて動けなくなるのは、当たり前じゃない! 張力トレーニングなら“動き”が衰えなくなる!!

本当に欲しいのは“ムキムキ”や“カッコよさ”よりも“動けるカラダ”ではないですか? 張力トレーニングは“動き”に主眼を置いた一生モノのトレーニングです。

CONTENTS

- ◎ 40代から激減する3つの能力
- ◎ 40代からすべき運動
- ◎ 「張力」が動けるカラダを作る!
- ◎ 張力トレーニング(ベーシック・アドバンス)
- ◎ 体験者の声
- ◎ カラダ作りの目的と本質 ~動かないカラダは美しくない

著者 ◎日高靖夫 (ひだか やすお)
 株式会社 Y'S BODY FACTORY 代表パーソナルトレーナー。
 20年間で10,000人以上の指導経験を持つ個人指導のスペシャリスト。
 運動生理学・骨格構造学・スポーツ心理学・メンタルトレーニング・コーチング学を融合したオリジナルの張力メソッド「フレックストレニング®」を開発し、2018年に商標登録化。
 著書「タテ伸びモーションでマイナス10才愛され美ボディメイク」(秀和システム)

■著者：日高靖夫 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：180頁 ■予価：本体1,400円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F 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、パブ 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 | 書籍名 | “よく動くカラダ”を手に入れる!  張力トレーニング (仮) | | 12月中旬 発売予定 |
| | 注文数 | ■著者：日高靖夫 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：180頁 ■予価：本体1,400円+税 | | |
| | 発行 | ISBN978-4-8142-0594-3 C2075 ¥1400E | | |
| 株式会社 BAB ジャパン | | 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162 | | |