

7兆円の疲労回復市場、ドリンク・サプリ、機能性衣料の次は“整えて回復”
人気ユーチューバーの本当に手軽にできる運動法

運動が苦手でも大丈夫

肩こり・腰痛にも効く!

疲労回復エクササイズ

運動が苦手でも大丈夫

疲労回復エクササイズ

家トレTV 特別プログラム

寝ても疲れが取れない人
やれば必ず変わります

たっぷり酸素
自律神経の調整
血流の促進

指導監修◎山野上優
家トレTV運営 姿勢改善トレーナー

“寝ても疲れが取れない人”
一日1分、やれば必ず変わります

デスクワークやスマホの使いすぎによる疲労姿勢（前かがみ姿勢）からくる浅い呼吸（酸素不足）・血流の悪さ・自律神経の乱れを整えて疲労から回復しやすい体をつくる効果的な専門プログラムを人気トレーナー・山野上優先生が分かりやすく指導していきます。

予定収録時間◎60分 予価◎5,500円 (10%税込)

収録内容

■はじめに…現代人の疲労とは ■Phase1：呼吸のリセット (5-10-5呼吸、他) ■Phase2：胸と背骨の動き (キャット&カウ、他) ■Phase3：循環改善エクササイズ (ヒップリフト、他) ■Phase4：全身の脱力呼吸

指導監修◎山野上優 やまのうえゆう

姿勢改善トレーナー、登録者約13万人のYTチャンネル「家トレTV」運営者。LINE ヤフー、佐川、大東建託、フジ住宅、ビズリーチなど企業指導を多数行う。NASM パフォーマンス・エンハンスメント・スペシャリスト。

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

FAXでのご注文→ ☎ 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→ 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	書店帳合	注文扱い	商品名	DVD 枚	運動が苦手でも大丈夫 疲労回復エクササイズ
			予定収録時間◎60分 予価◎5,500円(10%税込) ISBN978-4-8142-0804-3		
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	