

新刊話題書 実用書 ご担当者様 お世話になっております。
冬樹舎より新刊のご案内になります。

昨年

NHK「あさいち」で紹介され大反響を呼んだ 体のほぐし方がついに書籍化! ✨

秒速で体が柔らかくなる 5秒 筋膜ゆらし

6/24
発売

著者：成田崇矢(桐蔭横浜大学教授 理学療法士) 定価：1595円(税込)
体裁：A5判ソフトカバー 152P フルカラー ISBN：978-4-8014-9313-1 C0077
発行：冬樹舎 発売：サンクチュアリ出版

ストレッチ前につまんでゆらすだけで、 筋肉はもっと伸びる!!

筋膜が筋肉に張りつくと、
筋肉は動けない!



前屈

筋膜ゆらしを
繰り返すと!



ピタッ

前屈して硬さを感じる部位をみつけ、つまんでゆらす。

再び前屈して、硬さを感じる箇所を減らす。

これを繰り返すだけで.../
実際にその場で10.5cm深くなった人も!

「筋膜ゆらし」は
その場で体を柔らかく
変化させる秒速テクです!



著者、成田崇矢氏
プロフィール

桐蔭横浜大学教授。博士(スポーツ科学)。理学療法士。
1997年、群馬大学医療技術短期大学部卒業。世界水泳大会、オリンピックの飛込競技日本代表トレーナーとして帯同。スポーツ・医療現場で培った経験を活かし、筋・筋膜をはじめとした疼痛やアスリートの障害予防など幅広い研究を行っている。「あさいち」「チョイス@病気になったとき」「きょうの健康」「あしたが変わるトリセツショー(6月放映予定)」「NHK)に出演が続き、親しみやすく明快な解説が好評。

新刊
6/24
発売予定

番線印

秒速で体が柔らかくなる 5秒 筋膜ゆらし

6月24日
発売予定

著者：成田崇矢 定価：1595円(税込)
ISBN：978-4-8014-9313-1
発行：冬樹舎 発売：サンクチュアリ出版

新刊委託締切
5月26日

※発売後の出荷は注文扱いとなります。

ご注文数

ご担当者様名

条件：新刊委託

冊

様

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX 050-3606-4734

FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。
(お手続きには、1週間程度お時間を) 頂戴する場合がございます。

2022/5