

老けたくないなら、腕・腹・胸を鍛える“筋トレ”は逆効果!?

「老けない身体」を一瞬で手に入れる本

中嶋輝彦 パーソナルトレーナー

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『「老けない身体」を一瞬で手に入れる本』（著・中嶋輝彦）を3月21日に刊行いたしました。

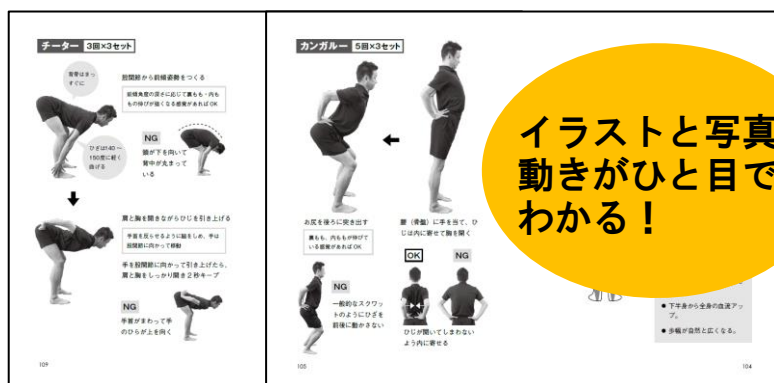
◆老化は「足」からではなく、「背中」から始まる！

「最近、足腰が弱くなった」「若い頃に比べて疲れやすくなった」…こういった身体の衰えを「筋力低下のせい」だと思う方が多くいますが、実は間違い！老化は足腰から始まるといわれていますが、それより先に「**背中**」が弱っているのです。なぜなら大本の背中の関節が曲がると、その先の足腰の関節も曲がってしまうから。この状態で無理やり足腰を鍛えると、逆に腰痛や膝痛につながってしまいます。もちろん足腰を鍛えることも大切ですが、まずは「背中」から動かしてみるのが、若返りの第一歩となるでしょう。

◆何歳からでも OK な運動「ロコムーブ」とは？

本書で紹介する「ロコムーブ」は背中の広背筋に着目した身体メソッド。一般的な筋トレはストレッチとの違いは？

- 身体の部位別に分けて鍛えなくてよい！
 - 少ない種目とシンプルな動きで、全身の筋肉を刺激できる！
 - やった直後、まるで羽が生えたかのように身体が軽くなる！
- 身体の不調を“本気で”治すノウハウが詰まった一冊です。



仕様：四六判／定価：1280 円＋税／発売：2019 年 3 月 21 日

中嶋輝彦(なかじま・てるひこ)

(株)ロコムーブ代表。パーソナルトレーナー。

2011 年「ロコムーブ」創業。野生動物の動きや骨格からヒントを得て、プロ、オリンピック選手の競技力向上からアンチエイジング、高齢者のリハビリにまで幅広く有効な身体メソッドを開発、医療現場でも導入される。著書にロングセラー『「動ける身体」を一瞬で手に入れる本』（小社刊）などがある。

★「ロコムーブ」HP：<http://locomove.com/>

■ 本件に関するお問い合わせ先 ■

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香 〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130 E-mail：h-nishio@seishun.co.jp