

〈新刊案内〉

青春出版社

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。

◆何歳からもOKな運動「ヨコムーブ」とは？

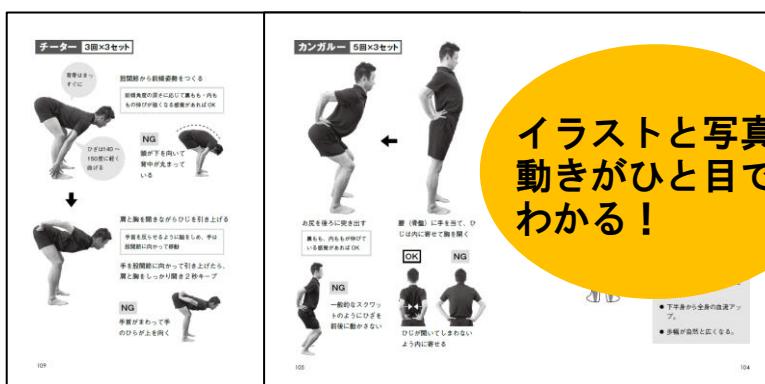
本書で紹介する「ロコムーブ」は背中の広背筋に着目した身体メソッド。一般的な筋トレはストレッチとの違いは?

→ 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。



イラストと写真で
動きがひと目で
わかる！

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)ヨコムーブ代表。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

〒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