

最強のストレッチ世界のエリートも実践する調整法

最強の 世界のエリートも実践する調整法 ストレッチ

佐々木泰士



一流の人ほど体はやわらかい。

フォレスト出版

仕事のパフォーマンス 集中力 疲労回復 痛み 脳疲労
睡眠 血流 ポジティブ思考 運動不足 姿勢 体幹 硬い体

ストレッチが
すべてを解決する

1回10秒の短時間でゆるみ、伸びる！
パフォーマンスが上がり、
疲れも消える！

東証一部上場
企業経営者も
絶賛！

発売日: 2017年11月9日

出版: フォレスト出版

著者: 佐々木泰士

ページ: 179

PDF

ストレッチが最強のビジネススキルである
元自衛官、元プロキックボクサー（日本ランカー）、

ストレッチ歴30年の著者が書いた
仕事のパフォーマンスを高める思考と肉体の改善書。

仕事のパフォーマンス、集中力、疲労回復、
痛み、脳疲労、睡眠、血流、運動不足、姿勢、硬い体……
など、すべてストレッチが解決する

何度も日本一の称号を獲得した
経営者・ビジネスパーソン専門のストレッチトレーナーが
教える仕事に効く最強のストレッチを初公開！

どれだけ、
「仕事のパフォーマンスを上げる方法」
「集中力を高める方法」
「すぐに行動する方法」
といった本を読んだり、学んだりしても、
日々溜まり続ける肉体的・精神的な疲労や、
背中のはり、腰痛、肩・首のコリといった体に痛みや辛さなどを
抱えている状態では、なかなかパフォーマンスは上がりません。

頭でわかっているのに、向上しないのです。

また、日本人のビジネスパーソンは、
長時間労働と睡眠不足に長い間悩まされ続けています。

体がなかなか疲労回復しない状態が続けば、
ますます疲れや痛みが蓄積され、精神（メンタル）的にも
パフォーマンスは下がってしまいます。

仕事や肉体、思考のパフォーマンスを
上げる方法が・・・
それが、ストレッチによるコンディショニングです。
世界のエリートも実践する調整法なのです。

ヨガやピラティスもいってしまえば、
ストレッチであり、思考と肉体のパフォーマンスを高める
コンディショニングなのです。

本書でご紹介する「最強のストレッチ」を行うことで、

- ・集中力が上がり、パフォーマンスが上がる
- ・仕事の邪魔をする痛みが消える（肩こり・腰痛・首こりなど）
- ・疲れが抜けやすく、疲労が回復しやすくなる
 - ・ポジティブな思考と行動になる
 - ・太りにくい体質になる
 - ・運動不足解消に繋がる
 - ・睡眠の質が上がり目覚めもよくなる
- ・姿勢がよくなり、人に与える印象も変わる
- ・体幹、インナーマッスルが鍛えられる

・ケガをしにくくなる
など、様々効果が得られます。

東証一部上場企業経営者も絶賛！
東証一部上場企業経営者をはじめ、
日本のトップリーダーや経営者が続々通っている。

著者のもとに訪れた方からは、
「1日じゅう眠くならず、仕事のパフォーマンスが上がった」
「ストレッチの概念が変わりました。
やれば変わるから続けたい」
「姿勢が良くなって印象もよくなった」
「20年間頭痛に困っていたが解消できた。
頭痛薬も飲まなくなった」
「体重が変わってないのに、痩せたと言われる」
「疲れがたまらなくなった」
「立てないくらいの慢性的な腰痛に困っていたが、
それが解消できた。」
「仕事の疲れで腰痛が出てきても、次の日には治るようになった」
「ストレッチだけで3ヶ月で体重が4キロ落ちました」
など、様々な声が届いています。

1ポーズ10秒でできる「最強のストレッチ」で
仕事・肉体・思考のパフォーマンスを高めてみてください！

<https://k2s.cc/file/3cf76265f533d/GOjmmc8SW.pdf.rar>