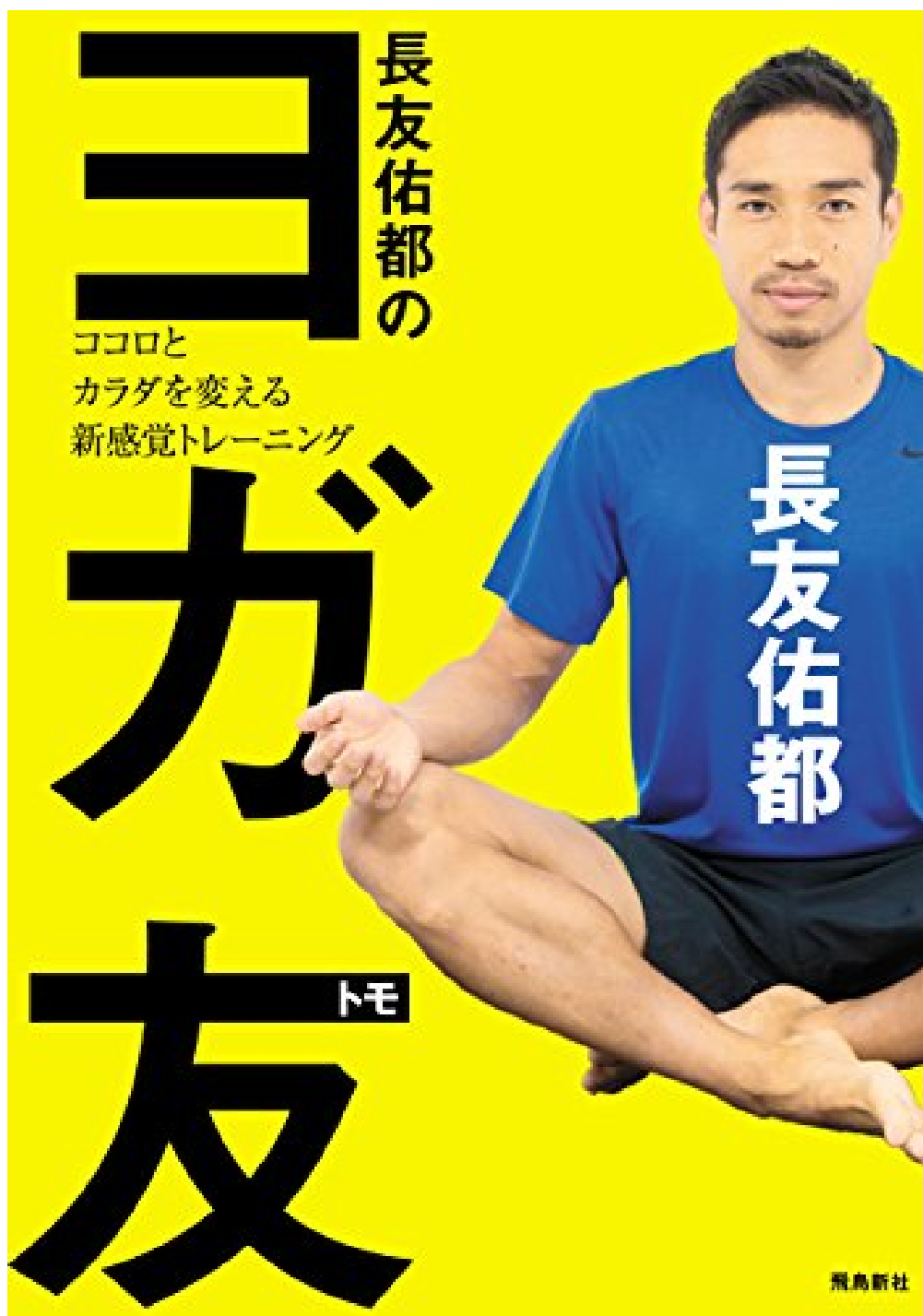


長友佑都のヨガ友 ココロとカラダを変える新感覚トレーニング



発売日: 2017年6月23日

出版: 飛鳥新社

著者: 長友佑都

ページ: 130

PDF

この商品はタブレットなど大きいディスプレイを備えた端末で読むことに適しています。  
また、文字だけを拡大することや、文字列のハイライト、検索、辞書の参照、引用などの機

## 能が使用できません。

### 長友佑都からのメッセージ

「皆さん、こんにちは。インテルの長友佑都です。僕はヨガと出会い、日頃から実践していく中で、ココロとカラダの変化に気づきました。

これまで、怪我が多く苦しい時期を過ごしていたのですが、ヨガをやり始めた後から、関節の可動域が広がり、プレーにも柔軟性をもたせることができ、パフォーマンスは上がりましたし、怪我もしなくなりました。

さらには、ココロの面でも感覚が研ぎ澄まされ、日々のトレーニングやミーティングでの集中力が高まったと思います。

この【ヨガ友】は、従来の「鍛える」という体幹トレーニングの要素と、「柔らかくする、心を落ち着かせる」というヨガ本来の要素を組み合わせたオリジナルメソッドです。

本書をきっかけに、多くのヒトに、僕を変えてくれた「ヨガ友」が広まってくれることを願っています」

長友佑都

### ヨガ友（トモ）とは・・・

長友佑都がインテルで実践し、体の質を変え、結果を出したヨガ

体幹トレーニングやストレッチも組み合わせた長友オリジナルのヨガ

男性でも、高校生でも、お年寄りでも、未経験者の誰もが行える初めてのヨガ

頭が冴えて集中力がアップ！ ビジネスパーソンのパフォーマンスを上げるヨガ

体幹がきたえられて基礎代謝も上がる、ダイエットにも効果的なヨガ

### 本書の内容

長友佑都が実践しているヨガ「ヨガ友」を、連続写真でわかりやすく40ポーズ紹介しています。

体がかたい人でもできる、簡単なポーズも紹介しています。

なぜサッカー選手の長友佑都がヨガをするのか、本人が解説しています。

スティーブ・ジョブズが瞑想をこよなく愛していたことをはじめ、Google、Facebook、Ap

pleといった世界的な企業やアメリカのビジネスシーンで、なぜいまヨガが導入されているのかも紹介しています。

肩コリ、腰痛、目疲れ、頭痛、不眠、胃腸の疲れ、全身疲労、自律神経の乱れなど、さまざまな体の不調を改善するためのヨガプログラムを開発し、紹介しています。

長友佑都が監修する体幹トレーニングや脱力トレーニングもセットにした、上級者向けのプログラムも紹介しています。

この電子書籍には動画は収録されておりません。

<https://rapidgator.net/file/79dc28a16dc729a897194c7dbb50d9a5/Cu1H7e2jm.pdf.rar.htm>

↓