

骨ストレッチ・ランニング (ワニの本)

骨ストレッチ・ランニング

世界一、ラクに走れる!

松村卓



「ケガや故障しない体の秘密は骨!」
世界マスターズ 4×100m リレー
金メダリスト 渡辺潤一さん

TV・雑誌で話題

より速く!
より長く!
より心地よく!

最新エクササイズ **34**
KKベストセラーズ



発売日: 2017年10月28日

出版: ベストセラーズ

著者: 松村卓

ページ: 199

PDF

スポーツの前に筋肉ストレッチすることがケガの原因だった!

元陸上選手だった著者が、「骨ストレッチ」で体をゆるめ、ケガをしない体づくりとより楽しく速いランニング法を伝授します。

筋肉を無理に伸ばすのではなく、骨を効果的に動かす「骨ストレッチ」。
いつでも、どこでも、誰でも実践できて、すぐに効果を体感できます！

<https://k2s.cc/file/d21277a8a96c9/3aKqWzBrC.pdf.rar>