

ストレッチ完全ガイド CONTENTS



04 カラダの基本 —ストレッチでカラダが蘇る—

10 総力特集 **本当に効く!**

本が売れてる
人気の先生が勢ぞろい!!

超人気

やわらかストレッチ

オイシイところ全部集めました。

12 知ればストレッチの質が向上! 伸ばす部位教えます!!

14 股関節に効く!

開脚

01
RULE



18 腰に効く!

抗重力筋

02
RULE



22 肩・背中に効く!

肩甲骨

03
RULE



26 膝・足首に効く!

自重

04
RULE



30 胴周りに効く!

体幹

05
RULE



34 肩・腰に効く!

前屈

06
RULE



38 硬い筋肉に効く!

筋ストレッチ

07
RULE



42 脳でやせる

脳科学

08
RULE



46 コアに効く!

内発動

09
RULE



50 スポーツがうまくなる

可動域

10
RULE



54 心に効く!

自律神経

11
RULE



58 ネコ背に効く!

姿勢矯正

12
RULE



STRETCH PERFECT GUIDE

「知らなかった!」がいっぱい

62 やっちゃいけない ストレッチワースト10

カラダを壊す
フォーム

時代遅れの
フォーム

6 + 4



これは
キケン!

時短ストレッチ大集合

72 15秒でOK! ながらストレッチ

仕事別

立ち仕事 外回り デスクワーク



76 30秒でできる 運動前後の 特急ストレッチ

本誌を
お読みに
なる前に

本誌の記事は、2017年5月下旬現在、編集部にて独自に専門家への取材を行い、構成したものです。様々な専門家のストレッチメソッドを掲載している都合上、専門家ごとに理論の方向性が異なる場合がございます。予めご了承ください。なお、本誌で紹介されているエクササイズの実践に不安がある場合は、専門家や医療機関などへの相談をお薦めします。

表紙モデル◎横川莉那 (Space Craft)、高丸ヨシハル (グランディア)