

カラダが柔らかくなる お得技®ベストセレクション



P4 まずは知っておきたい
ストレッチのキホン

カラダを柔らかくするための 基礎知識

P10 骨盤を整えて歩き方美人になる!

PART.1

「股関節」を柔らかくする



P16 関節の動きがスムーズに! 五十肩も怖くない!

PART.2

「肩甲骨」を柔らかくする

P22 自然と姿勢がよくなる!

PART.3

「もも」を柔らかくする



P28 自律神経も整えられる!

PART.4

「背中」を柔らかくする

P34 現代人が陥りがちなかたさを改善する!

PART.5

「お尻」を柔らかくする

P38 疲れないカラダになれる!

PART.6

「ふくらはぎ」を柔らかくする



P42 便秘・冷え性・生理痛にも効く!

PART.7

「お腹」を柔らかくする



P46 老廃物を取り除いて肩こり解消!

PART.8

「肩」を柔らかくする

P50 ずっと下を向くのはNG!

PART.9

「首」を柔らかくする

P54 日々の生活で溜まった疲れを癒す

PART.10

「腕」を柔らかくする



P58 そのストレッチ、実はもう「古い」んです

やっちゃんいけないストレッチ ワースト10



P70 悩み、迷いがスッキリ!

マインドフルネス最強入門

P64 1日3分でOKの凄い方法

「4スタンス理論」創始者直伝 体幹エクササイズ



P74 おいしいのに簡単に作れるお得レシピ

カラダが柔らかくなるレシピ14