

2/3  
(月)

# 読売新聞 三八判

小林 篤史 著 / 石神 等 監修  
ISBN 978-4-86667-713-2 / 本体1350円+税

人間には利き手があるように、利き足があり、どうしても一定方向に使ってしまいがちです。そのため、利き足側に体がゆがみ、不調を起こしている方が少なくありません。

一流のスポーツ選手は、踏み込む足が決まっているため、練習の最後には反対の足で踏み込む練習をして、体を整えています。

利き足から歩き出すのをやめるだけで、そのゆがみが少なくなり、体の内外のバランスが整い、正しく動くようになります。



ご注文はフリーFAX：0120 (39) 1656

2024年1月7日刊行

注文書	番線印	入	あさ出版 小林 篤史 著 石神等 監修	本体 1350円 +税
		売	健康で長生きしたければ、 今すぐ利き足から歩くのは やめなさい	
	ご担当	在庫	ISBN 978-4-86667-713-2	
	様	冊		

※ご注文数は調整させていただくことがありますのでご了承ください。