

矢作直樹氏 (『人は死なない』著者) 全面支持!

医学博士

アスリート、武道家、施術家に信者急速

増加中 “噂” の新トレーニング、初書籍化!!

武術専門誌
『月刊秘伝』
11月号 (10/11 発売)
にて本書の関連
記事掲載予定!

全身の靭帯を
発動させる!

靭トレ。

筋肉を使わずに
強さ・速さ・精確さを
実現するトレーニング

(仮題)

靭帯発動で全身運動を作る
誰も思いつかなかった
新トレーニング!

「筋肉」と違って、力や動きを作る器官とは認識されていない
「靭帯」が、実は達人の動きを作るカギだった!
あらゆる関節に存在する「靭帯」の全発動は、全身を繋げ、
特別な運動を生み出す。



指にゴムをか
けて動くと全
身が繋がる!?

靭トレの不思議!

CONTENTS

- 靭帯の知られざる仕事 ●全身運動の作り方
- 達人の動きと靭帯システム ●実践! 靭トレ

著者 ◎加藤久弦 (かとう ひさのり)

靭トレ協会主宰。トレーナー。1961年生まれ。幼少よりの柔道、空手修練を経て、プロキックボクサーに。その後自衛隊に入隊し、同時にテコンドーの世界へ。1986年 第6回全日本テコンドー選手権大会競技部門優勝。2002年 第1回全日本テコンドー選手権大会型部門優勝。その後カナダでのシステム修行をはじめ、大東流、合気道など、さまざまな武術を修行。靭帯を主眼とする「靭トレ」を考案し2012年に靭トレ協会を設立。2014年に「靭トレ」の商標登録を取得。

強い!
速い!
精確!

疲れない!

■著者：加藤久弦 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：200頁 ■予価：本体 1,500円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでの注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様FAX用注文専用フリーダイヤル)

E-mailでの注文はこちらへ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

書店帳合	新刊委託	書籍名	全身の靭帯を発動させる! 靭トレ。筋肉を使わずに強さ・速さ・精確さを 実現するトレーニング (仮題)	注文締切 10月11日
		注文数	■著者：加藤久弦 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：200頁 ■予価：本体 1,500円+税	
		発行	ISBN978-4-8142-0649-0 C2075 ¥1500E 株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162	

担当者名: