

Tarzan®

2024年6月20日(木)発売

■
特集

いままでの常識が変わる！ ストレッチの 新・真実

筋トレよりも手軽で、かつ効果を実感しやすい、そして気持ちいい。

ストレッチを日常のルーティンにしている人、増えてきています。

でも、皆さん、本当に正しくできていますか。

世界で一番ストレッチに関する論文を書いているというストレッチ博士いわく、

ストレッチの最適タイムは20秒じゃない、風呂上がりのストレッチは古い、

運動前にNGと言われていた静的ストレッチも実はNGではなかった…といった、

気になるストレッチの新解釈とともにお届けする特集です。

もちろん、ストレッチがカラダに及ぼす効果など、

『ターザン』が得意とする健康とストレッチの関係も丁寧に解説。

ある人が日々実践しているストレッチメソッドの紹介や、

カラダに悪い!?けどやってみたいものまで。ストレッチと深く向き合った一冊です。

Content

- ストレッチ博士に聞く、ストレッチの新・真実
- ストレッチが叶えてくれること
- そもそも、ストレッチとは？
- 20秒×6回でも、120秒×1回でも。1ポーズの時間を軸に紹介する120秒ストレッチ
- 間違いだらけの動的ストレッチ
- カラダに悪い!?けど、やってみたいストレッチ
- That's my WGS! 私にとっておきストレッチ教えます!
- カラダだけじゃない、いろいろ伸ばす&使えるストレッチ