

## 自力で腰痛が治るピラティスメソッド

多くの腰痛持ちを改善、完治させた経験を生かし、書き下ろした腰痛ある人の必読書！いろいろな運動を試したけれど、効かなかった、悪化したという人、痛すぎて運動なんてできないという人、病院で痛み止めの注射を打っている人、整体に毎週通っている人、ぜひこのピラティスメソッドを試してください！  
同じような状況の中にいた人たちが、このメソッドを行い腰痛から解放されています。ピラティスが全く初めてでも大丈夫です。これは初心者にもわかりやすく、ゆっくり、優しく行うピラティスメソッドです。

最大の特徴は、疑問があれば、常にメールで質問できることです。そのため、自己流にならずに腰痛対策が可能です。

このテキストは下記3つのパートから構成されています。

- 1) 腰痛を理解する
- 2) 腰痛を予防するためのテクニック
- 3) 腰痛を治すための効果的なエクササイズ

また、エクササイズパートはさらに

- 1) 呼吸法
- 2) ストレッチ
- 3) 体を感じるためのレッスン
- 4) 体幹部（コア）を鍛える
- 5) 特典：良い姿勢の作り方

の5つに分け、正確なエクササイズが正しく行えるように配慮されています。

わかりやすいイラストと写真付き。

さらに体のどこの部分に効くかをわかりやすくマーカーで印されています。  
また、できない場合の代用エクササイズも紹介していますので、柔軟力があまりない人でも負担なく行えます。

**腰痛改善に成功できた人の声：**

**「毎週の整体通いと病院での痛み止め注射をしていたのが、このピラティスメソッドを始めてから一度も行かなくなりました。」**

**(30代/女性)**

「ひどい腰痛で諦めていたゴルフですが、このエクササイズのおかげで、  
また始めることができました。」

(40代/女性)

「腰痛がひどくなりヨガ、太極拳など試したが、どれもあまり効果を実感できず、このピラティスメソッドの背骨1つずつを意識する動きでずいぶん腰痛が改善された。病院での検診では若返りのホルモンが出ているとまで褒めてもらった。」

(70代/男性)

自力で腰痛が治るピラティスメソッド

5,500円

<申し込み方法>

ウェブのお問い合わせ欄よりお申し込みください。

または、

件名「自力で腰痛が治るピラティスメソッド希望」で、お名前を明記の上、下記へ空メールを送信ください。折り返しご連絡いたします。

宛先：CHIKA (akakafall@hotmail.co.jp)