

CONTENTS

はじめに 2

第1章 パーソナルトレーナーとしての始まり

トレーニングに対する想い

12

パーソナルトレーニングスタジオって？

19

スタジオオオテキのトレーニング

22

第2章 スタジオオオテキ的な身体のとらえ方

姿勢

『良い姿勢とは』

立ち方

日常生活こそボディメイク

呼吸は運動

何回やればいいの？

無意識の行動を変えるには数をこなすしかない

食事は奇をてらわず正攻法

26

30

31

39

41

43

47

50

第5章 スタジオオオオテキ的対症療法

症状別対処法

症状別対処法 腰痛の場合（椎間板ヘルニア、脊椎狭窄症など）

症状別対処法 首の痛み、肩の痛みの場合

（肩こり、首こり、ストレートネック、頸椎椎間板ヘルニアなど）

トレーニングは質と量の両方を求めろ

テーピング

94

95

102

122

124

第6章 スタジオオオオテキにはどんな人が通っているの

スタジオオオオテキの会員様

128

参
考
文
献

お
わ
り
に

140 132
