

- 肩こり、スマホ指などのコリ、冷え性やランナーズニーもストレッチで解消！
- 静的ストレッチ&ゆったりとした動的ストレッチで効果的にコリと痛みを取る！



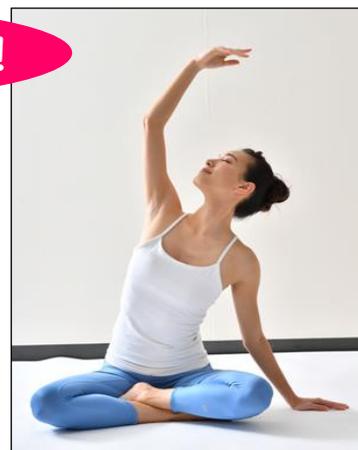
2022年3月新刊

頭からつま先まですべてのコリと痛みをとる ストレッチ大全

★頭からつま先までのコリと痛みを解消！★

ストレッチには、筋肉の長さを変えないで行う「**スタティックストレッチ**」(静的ストレッチ)と、筋肉の長さが変化し、関節が動く「**ダイナミックストレッチ**」(動的ストレッチ)に大きく分けられます。本書は、このふたつのストレッチを組み合わせ、頭からつま先まですべてのコリと痛みを取るストレッチを紹介します。

写真と解説でわかりやすい！



【構成】

- 第1章 コリと痛みはなぜ起こる？ ストレッチはなぜ効く？
- 第2章 コリと痛みをピンポイントで狙う「症状別ストレッチ大全」
- 第3章 関節の痛みをピンポイントで狙う「症状別ストレッチ大全」
- 第4章 パーツの悩みを解消する「ゆがみ別ストレッチ大全」
- 第5章 なんとなくの不調を解消する「リラクゼーション大全」
- 第6章 ケガや故障時に役立つ「リハビリテーション大全」

【著者】野上鉄夫(のがみてつお)

35年間で述べ1万人以上に目的別トレーニングプログラムを作成してきたフィットネスインストラクター。マシンジム・フリーウェイトトレーニング・各種スタジオレッスン・水泳・ゴルフレッスン等を中心に、一般の方や子供、プロゴルファー、プロ格闘選手等のアスリートまで幅広いジャンルの運動指導を行なっている。またtwitter・ブログ・YouTubeで健康やダイエット、トレーニング関連の情報を日々発信している。

【ターゲット】

40代以上男女。コリや痛みなど体の不調を抱える人。

【置き場所】

健康書・スポーツコーナー

2022年2月22日受注締切 / 3月17日搬入予定

貴店番線印

新刊委託

頭からつま先まですべてのコリと痛みをとる ストレッチ大全

著者：野上鉄夫

ISBN: 978-4-405-09429-1 定価: 1,500円+税 4C 192P A5判

ご担当

冊

様

※画像はすべて仮画像になります。



新星出版社

営業担当：

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
TEL : 03-3831-0743(代)

ご注文は
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2022.01.12作成