

あなたの手首は、どこまで曲がる？ “曲がらない人”のための新刊登場！

「体がカたいからって、何も困ることなんてない。」それ、間違ってます！ ちょっと転んだだけで、大怪我をしたり、代謝が悪くなって太ったり…。そんなアブナイあなたのために『カたい体が若返る！ やわらかストレッチ』が、2018年8月13日、新星出版社から発売されました。



手首がかたいからって、何か困ることってあるの？ それがあるんです！ たとえば転んでとっさに手をついたとき、手首の柔軟性が低いと思わぬ大怪我をすることに！ また、手首がかたいと、腕や肘など他の部位が動きを補おうとして、結果的に全身のバランスが崩れることにもつながっていくのです。仕事や家事で重いものを長時間持つ人、パソコンやスマホを長時間使う人、危ないですよ！

体がやわらかくなると、健康的になるのはもちろん、表情や動作も若々しくなり、アンチエイジングにもつながります。腰痛・頭痛・肩こり・不眠などに悩まされている人、暑い夏、あまり外に出ないで部屋の中にいる人、気になるところをちょこっとストレッチしてみませんか？

【目次】 第1章 体がかたいとどうなる？／第2章 部位別ストレッチ&エクササイズ／
第3章 不調別ストレッチ&エクササイズ

【著者情報】 小林邦之……1965年生まれ。18歳の時にモトクロスレース中の事故により2年間のリハビリを行い、その過程でトレーニングや整体療法に出会う。1986年より、まだ日本ではなじみの薄かったパーソナルトレーナーとして活動。セノー株式会社のアドバイザーを皮切りに、AFAA(アメリカ・エアロビクス&フィットネス協会)の日本支部にてパーソナルトレーナーを養成する。現、日本子どもフィットネス協会アドバイザー。ホットヨガLAVAアドバイザー。VAJA代表。均整術師。

【書誌情報】

『カたい体が若返る！ やわらかストレッチ』

出版社：株式会社新星出版社 / 著者：小林邦之 / 定価：本体1,200円+税 / 版型など：A5判：オールカラー：144ページ / 2018年8月13日発売

【リリースに関するお問い合わせ】

株式会社新星出版社 広報室(担当:栗山)
TEL 03-3831-0743 / Fax 03-3831-0758
E-mail koho@shin-sei.co.jp

【内容についてのお問い合わせ】

株式会社新星出版社 編集部(担当:堀田)
TEL 03-3831-4073 / Fax 03-3831-0902
E-mail hotta@shin-sei.co.jp