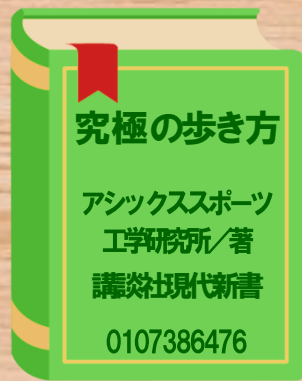
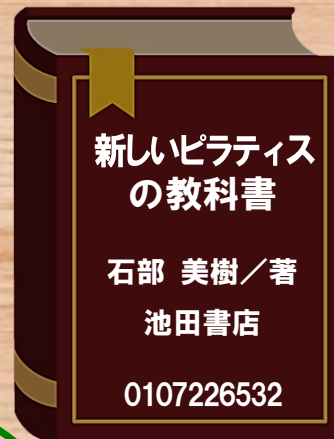


↑ 頭痛、肩こり、首こり、めまい...その不調は首が前に突き出る“スマホ首”かも？日本人の新国民病“スマホ首”の解消法を伝授。



→ しなやかな筋肉を身につけよう。正しい姿勢や呼吸から目的別エクササイズまで、ピラティスの基本を丁寧に解説。目指せ、疲れない体、折れない心！

← 100歳まで元気に歩くために今すべきこと。いつまでも健康で楽しく暮らすために気をつけること、靴の選び方、望ましい運動など、歩き方の新常識。



↓ ロコモとは、運動器の衰えて「立つ」「座る」「歩く」が困難になること。続けやすい「ながら体操」でロコモを改善！さまざまな関節痛 Q&A も掲載。

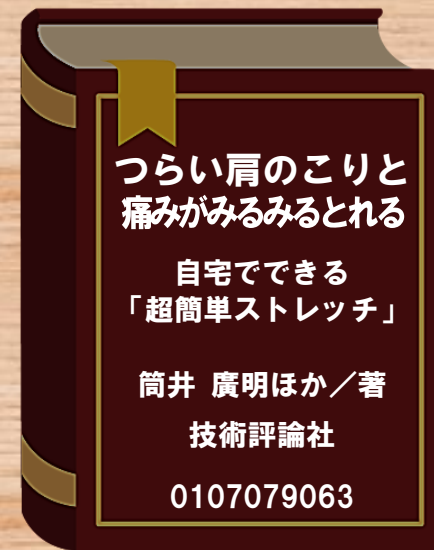


↑ スロージョギングから始めれば、一流ランナーと同等のスキルが簡単に習得できる。運動生理学の研究から生まれた、走るための最強メソッドを徹底解説。



← ストレッチングをより効果的にやるよう、その理論と実践を解説。ダイナミックストレッチング、PNF ストレッチングなども紹介する。

→ ヨガの全 127 ポーズを写真で紹介。ポーズ解説、ヨーガの知識、プログラム紹介、習得のためのポイントや補助アイテム、難易度などを示しながらわかりやすく解説する。



↑ 原因を知り、姿勢を正しくすれば、肩こりは軽くなる。温める・入浴・ストレッチ・呼吸法・ゆがみ改善・マッサージ。自宅でできる効果的な肩こり解消法。