スマホ首があらゆる 不調を引き起こす

30 秒ストレッチで簡単改善

鄭 信義/著 講談社

0106566086

↑ 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。

ランニングする 前に読む本

田中 宏暁/著

0107094633

↑ 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うまれた、走るための最強メソッドを徹底解説。

究極の歩き方

アシックススポーツ 工学研究所/著 講談社現代新書

0107386476

→ 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。

かな時、この一冊」

新しいピラティス の教科書

石部 美樹/著池田書店

0107226532

→ ロコモとは、運動器の衰えで「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。

とってもかんたんながらロコモ体操

千葉 直樹/著

金園社

0107129728

健康生活にチャレンジ!!

一運動編-

基礎から学ぶ! ストレッチング

谷本 道哉/著

ベースボール・マガジン社

0107409708

身体がなまって

← ストレッチングをより効果的に行えるよう、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。 YOGA ポーズ大全

Satori Sankara/監修 成美堂出版

0106514565

つらい肩のこりと 痛みがみるみるとれる

自宅でできる 「超簡単ストレッチ」

筒井 廣明ほか/著 技術評論社

0107079063

↑ 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。

※10 桁の数字は、山梨県立図書館の資料番号です。