

発売日:6月1日

10秒でガチガチの関節・筋肉がほぐれる 新聞棒ストレッチ

姿勢プロデューサー 清水 真

「新聞棒」は新聞紙で手軽に作れるストレッチグッズです。年とともに衰え、動かなくなる体を維持し、改善するために考案したのが、新聞棒を用いた体操、「新聞棒ストレッチ」です。テコの原理を利用して、関節や筋肉を動かすので、らくらくに短時間で効果的に体に作用します。

これもとれて気持ちいい!

古新聞、割りばし、セロハンテープがあれば5分で作れます



- 発売日:2018年5月29日
- 定価:961円(本体 890円)
- 雑誌:63561-33
- ISBN:978-4-86396-532-4
- 仕様:AB判 カラー64頁



あなたの体のガチガチ度チェック! 筋肉・関節の機能低下自己採点表

	思う	やや思う	思わない
1 歩くのが遅くなった	2点	1点	0点
2 階段の手すりを使うようになった	2点	1点	0点
3 立って靴下を履けない	2点	1点	0点
4 筋肉痛が遅れてやってくる	2点	1点	0点
5 急いで走ると息ぎれがする	2点	1点	0点
6 お腹のまわりにお肉が付き始めた	2点	1点	0点
7 顔を後ろに振り返るのが難しくなった	2点	1点	0点
8 着替えて肩を動かすと痛みがある	2点	1点	0点
9 手に力を入れると震える	2点	1点	0点
10 ベットボトルのふたを開けにくい	2点	1点	0点
11 脚の開き(O脚)がひどくなった	2点	1点	0点
12 身長が縮んだ	2点	1点	0点
13 体が硬くなった	2点	1点	0点
14 疲れやすくなった	2点	1点	0点
15 関節のふしぶしが痛む	2点	1点	0点
16 ふくらはぎがつりやすい	2点	1点	0点
17 脚がよくむくむようになった	2点	1点	0点
18 つまづきやすくなった	2点	1点	0点
19 重い荷物が持てなくなった	2点	1点	0点
20 関節を動かすとギシギシと音がする	2点	1点	0点

お申し込み欄

10秒でガチガチの関節・筋肉がほぐれる
新聞棒ストレッチ

定価961円(本体 890円) AB判 64P
雑誌コード63561-33 ISBN 978-4-86396-532-4 C9476

注文数

ご担当者名

様

番線印

冊