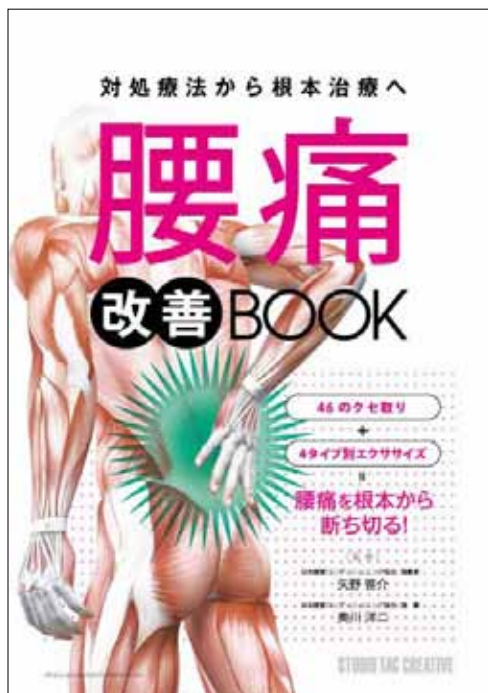


新刊「腰痛 改善BOOK」発売のご案内



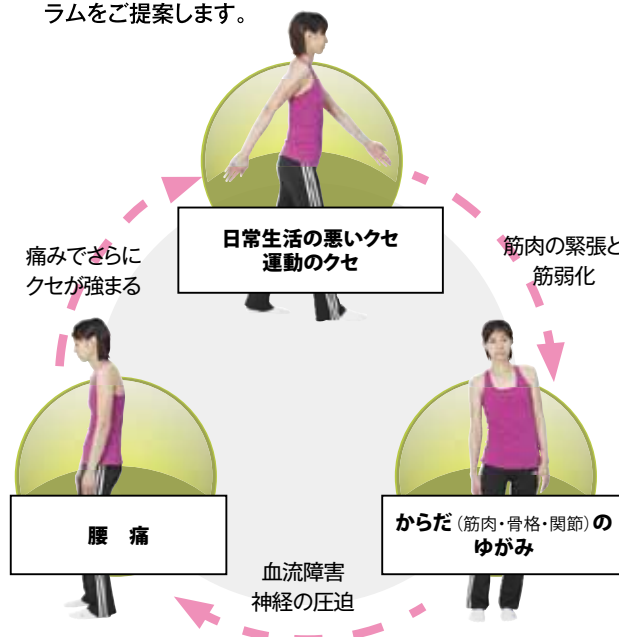
しつこい腰痛は、根元から断ち切る!

日本人の約80%が経験すると言われる腰痛。この腰痛の中で特に多いのが、“筋肉由来の腰痛”です。根本原因は、日頃の生活でなにげなく習慣化している動きです。この動きのクセが、からだのゆがみを生み出し、痛みにつながります。本書では、この腰痛サイクルを切断する方法を具体的に解説。しつこい腰痛を根本から改善するためのエクササイズBOOKです。

- 根本原因1 日常生活のクセ →46の動作チェックで改善
チェック方法&改善法、おすすめエクササイズまで解説します。
- 根本原因2 からだのゆがみ →タイプ別のエクササイズで改善
A～Dの腰痛タイプ別に、コアトレーニング、筋膜リリース、関節ストレッチ、関節トレーニングを組み合わせた、ゆがみ取りプログラムをご提案します。

[書籍概要]

- 発行:2013年12月5日発売予定
- ISBN:978-4-88393-645-8
- 総ページ数・版型:256p・A5判
- 価格:1,995円(本体価格1,900円+税)
- 内容 第1章 腰痛の正体
第2章 病院&治療院の選び方
第3章 日常の動作を見直そう
第4章 タイプ別チェック&改善エクササイズ



●本件に関するお問い合わせ

■報道関係者向けお問い合わせ先

株式会社スタジオタッククリエイティブ 編集部:大島
e-mail:stc@fd5.so-net.ne.jp
TEL:03-5474-6200 (平日 10:00~19:00)

■販売関係者向けお問い合わせ先

株式会社スタジオタッククリエイティブ 営業部
TEL:03-5474-6213 (平日 10:00~19:00)

<会社概要>

会社名 :株式会社スタジオタッククリエイティブ 代表者:代表取締役 高橋矩彦
本社所在地:東京都渋谷区千駄ヶ谷2-37-7 サンビューハイツ神宮302
設立 :1986年1月27日 URL:http://www.studio-tac.jp/
主な事業 :実用書籍の制作・出版事業

STUDIO TAC CREATIVE
書籍出版社(株)スタジオ タック クリエイティブ