＜新刊案内＞

青春出版社

体のかたさも痛みも解決する！
関節可動域を広げる本
5月22日発売

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、**『体のかたさも痛みも解決する！関節可動域を広げる本』（著・原 秀文）**を 5 月 22 日に刊行いたします。

新感覚！在宅ワークで凝り固まった体は「関節」から治す

在宅ワークが増え、肩こりや腰痛の悪化が問題視されている昨今。自己流でストレッチやマッサージをしている人も多いといいますが、その場合、思うように治らなかったり再発してしまうケースも多いのです。

この原因は「関節可動域」。体がかたくなったり痛みがある時は、関節の間に不要な組織がたまっていたり、動かせる関節の空間が狭くなっています。「関節」は、体を動かす要であり、フル稼働させることで柔らかく、強くしなやかな体を手に入れることができます。

そこで本書では、関節間の不要な組織を流し、関節の可動域を広げる「反るトレーニング」を紹介。在宅ワーク中に体の不調を感じたら、その場でできる簡単なストレッチです。いくつになってもどんな状態でも、「関節の使い方」で体は変えられます。

◆著者プロフィール◆

原 秀文（はら・しゅうん）

パーソナルトレーナー。

ポールダンスのパイオニアとして活躍するも、肩が上がらない、手が開かない、膝が痛むという経験をする。病院や鍼灸、接骨院でも治らなかったため、あらゆるエクササイズやボディーワークを研究。関節の可動域に、身体の痛みの原理があることに気づく。怪我を克服したのち、エクササイズを体系化したものをつくり、身体の悩みを持っている人へ指導を続けている。トレーニング指導歴 23 年、指導人数のべ 4 万 1500 人。

■書籍名：『体のかたさも痛みも解決する！関節可動域を広げる本』
■編：原 秀文
■定価：1400 円＋税
■出版日：5 月 22 日 全国書店・ネット書店にて販売
■仕様：四六判／176 ページ
■ISBN： 978-4-413-23158-9

■■■■■■■■■■■■■■ 本件に関するお問い合わせ先 ■■■■■■■■■■■■■■

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香　　〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL： 03-3202-1212 / FAX： 03-3203-5130　E-mail： h-nishio@seishun.co.jp