

書籍

貴店名

追加注文

A5判 / 定価1650円 (本体1500円+税10%)

腰の痛みが消える
すごい立ち上がり方

冊

日東書院

小山田登洋◎著

キリトリせん

朝1分で体がスィスイ動く！ 腰の痛みが消える すごい立ち上がり方

【CONTENTS】◎腰を壊す「3大パターン」&無意識NG動作 ◎起きる→座る→立つ黄金サイクル ◎骨盤ポジション再点検 ◎毎朝1分の「すごい立ち上がり」ルーティン ◎足裏・骨盤・背骨が連動する感覚を手に入れる ◎すごい立ち上がり方は「すごい座り方」から ◎高齢者、オフィスワーカー、主婦…生活スタイル別アドバイス ◎シーン別「すごい立ち上がり方」…トイレの便座から/布団や床から/車の乗り降り/寝起きのベッドから/重い荷物を持つとき/足腰が弱っている人は ◎効果倍増 骨盤前後体操&ストレッチ ◎腰痛+膝痛に脚の振り子運動 ◎骨院・整体・整形外科の選び方



痛いなら
これやってみて！



50,000人を施術した 理学療法士が推奨

【著者】小山田登洋 (こやまだ・たかひろ)

1986年宮崎県生まれ。理学療法士。2007年理学療法士免許取得。病院、介護老人保健施設、訪問で15年間リハビリに従事。のべ5万人の施術・リハビリにあたる。2022年株式会社すいかを起業。KINMAQ整体院を相次いで3院オープン(宮崎神宮院、宮崎壽島院)。

書籍 / A5判
本文128P
定価1,650円(税込)
4月28日発売
日東書院本社

大好評 発売中

ISBN978-4-528-02486-1 C2077

お問い合わせ
ご注文は

日東書院本社

〒113-0033 東京都文京区本郷1-33-13 春日町ビル5F WEB▶<https://tg-net.co.jp/>
TEL:03-5931-5913 (出版コンテンツ営業本部) FAX:03-6386-3087

