

2012年11月22日
 株式会社マイナビ

話題の「井本整体」から、新たに女性のための整体書が登場！
 『人体美学 今ある悩みに効く女性のための力学体操』
 マイナビより 12月1日(土)発売

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、『人体美学 今ある悩みに効く女性のための力学体操』を12月1日(土)に発売します。

ストレスや環境ホルモンの影響で、若い方でも重いPMS(月経前症候群)に悩んだり、不妊症・不育症が問題になるなど、女性特有のトラブルを抱える人が少なくありません。過度なダイエットや間違った美意識により脊柱や骨盤に負担がかかり、からだがうまく使えていないことが、こうした不調の一因だと考えられます。そこで、からだの痛みや不調を整える独自のメソッド「人体力学」が話題となっている整体道場「井本整体」の主宰・井本邦昭氏が、女性のからだの悩みに特化した「女性のための力学体操」を伝授するのが本書です。

女性のからだの最重要ポイントは「骨盤」です。骨盤は、全身を支える大切な土台であると同時に、子宮や卵巣など大切な生殖器が収められているため、女性の美容と健康を司っています。また、女性の骨盤は男性とは形も違い、子どもを産むために開閉するため、動きやすいことが最大の特徴。その骨盤を正しい位置に戻し、ときに生理をチャンスと捉えて骨盤を調整することで、美しく健康なからだに導いていくのが本書の内容です。

諸悪の根源ともいえる「下がり腰」を解消する「人体スクワット体操」や、3ステップで効率よく骨盤を変えていく「骨盤メソッド」、生理終了時に行う「骨盤をぎゅっと引き締める体操」など、女性にぜひ実践してほしい体操を多数紹介します。

<表紙イメージ>



書名: 『人体美学
 今ある悩みに効く女性のための力学体操』
 著者: 井本邦昭
 定価: 1,470円(税込)
 体裁: A5判 160ページ
 ISBN: 978-4-8399-4416-2
 発売日: 12月1日(土)発売

本件およびご取材に関するお問い合わせ先
 株式会社マイナビ
 社長室 広報部 渡邊
 TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050
 e-mail: koho@mynavi.jp

マイナビの書籍はこちら: 『マイナビBOOKS』 <http://book.mynavi.jp>

