



三輪書店



IDストレッチング 第2版

内容

ひとつひとつの筋を個別的にストレッチングし、筋の伸縮性、柔軟性を高め、筋が関与する関節可動域と巧緻性の改善を目的とするIDストレッチング。そのノウハウを、写真を交えてわかりやすく解説する。

著編者名： 鈴木, 重行
発行年： 2006年
ISBN: 978-4-89590-239-7



アクティブIDストレッチング

内容

ベッドサイド、自宅あるいはスポーツ現場で行う個々の筋のストレッチング法を提示。軟部組織の痛みや筋緊張亢進、それに伴う運動制限、パフォーマンス低下、QOL低下の改善に役立つ。

著編者名： 鈴木, 重行
発行年： 2007年
ISBN: 978-4-89590-270-0

(発行年、ISBN はプリント版の情報です)

Maruzen eBook Library

Maruzen eBook Library は、学術・研究機関のための
学術情報に特化した電子書籍をご提供する
丸善オリジナルのプラットフォームです



| 書名 | 著編者 | 発行年 | ISBN | 同時 1アクセス | 同時 3アクセス | 商品コード |
|----------------|-------|------|---------------|-------------|-------------|------------|
| IDストレッチング 第2版 | 鈴木 重行 | 2006 | 9784895902397 | ¥9,900 | ¥14,900 | 1011605338 |
| IDアクティブストレッチング | 鈴木 重行 | 2007 | 9784895902700 | ¥9,900 | ¥14,900 | 1011605339 |



※表示価格は税抜きです。また、学術機関向け料金となっておりますので、その他の機関（企業・官公庁）については弊社までお問い合わせください。



学術情報ソリューション事業部 Maruzen eBook Library 担当
Tel : 03-6367-6008 Fax:03-6367-6184 e-mail:ebook-i@maruzen.co.jp
営業時間：9：00～17：30（土・日・祝日、年末年始を除く）