

Tarzan®

2024年5月9日(木)発売

■
特集

いまや国民病！ 猫背 対策

第2特集・頭痛

自分は、猫背じゃないんだけど…。そう思っていないですか。
実は、デスクワーク中の日本人は、実に9割の人が猫背という話もあるほど。
欧米人に比べて圧倒的にその割合が多い、猫背の実態に迫る特集です。
そもそも猫背ってなに、カラダにどんな弊害があるの、
どういう生活習慣が生み出しているものなの、どうすれば改善していけるのか。
『ターザン』が得意とする人体の不思議をわかりやすく解説して、
確実に解決に導くエクササイズを展開していきます。
美しい姿勢の人へのインタビューや、対策グッズなども紹介。
猫背の自覚がない人にも、気づきを与えられる特集を目指します。
そして、第二特集は「頭痛」対策。女性は個人的な対策を持っている人が多いけど、
男性はただただ我慢あるのみという人も。
春から夏への季節の変わり目、悩める頭痛持ちを快方へと導く企画です。

■ Content

- 国民の約9割!?が猫背です／で、結局猫背ってなに？
- 猫背を招く10大（仮）習慣を見直そう
- 1日10分の新習慣。猫背カイゼン体操
- 美姿勢のあの人に学ぶ
- センター綴じ込み企画／猫背改善ピラティス
- 最新猫背カイゼングッズ試しました
- 第二特集 男の頭痛対策