書籍【見るだけ筋トレ】（青春出版社）11月16日発売

「見るだけ筋トレ」
〈魔法のイラスト〉で鍛える筋肉への刺激がアップする！
「トレーニングの原則」に基づいた最速で結果が出る方法
2021年11月16日　青春出版社から発売

■「見るだけ筋トレ」について（はじめにより）
熱心に筋トレに励んでも、残念ながら思ったほど効果が出ずにやめてしまう人が多いのも事実です。
19年に渡りスポーツトレーナーとして指導してきて、効率の悪い筋トレ、効果を得られない筋トレを行っている方が実に多いことを実感しています。

その大切なポイントが、筋肉を「見る」こと。
もちろん、ただ筋肉を眺めるだけで筋肉がつくわけはありません。

本書でいう「見る」とは、
【筋肉の正確な位置や付き方を見る＝しっかり筋肉を意識できる】
【筋トレ中の動作や姿勢を見る＝安全で効率のよい動きで行う】
【効果を見る＝なぜそのトレーニングをするのかを知る】ことです。

本書では、鍛える筋肉を詳細なイラストで「見る」だけで、カッコいい体を作ることができます

。
「見る」大切さを知り、効果を引き出すひとつのテクニックとして活用してください。

＜目次＞
筋トレ効果は「見るだけ」で倍増する
なぜ、鍛える筋肉を「見るだけ」で効果が倍増するのか！
正しいフォームで筋トレしても、上の空では意味がない！
男の人生には、いつだって筋トレが必要だ！
筋トレ効果を最大化する３ステップとは！
「見るだけ」筋トレは、このやり方で！

各部位を鍛えるエクササイズを収録
コンパウンドセット法を取り入れ、筋肉を意識しやすい！

＜書籍概要＞
□タイトル： 見るだけ筋トレ （https://amzn.to/2ZODfUI）
〈魔法のイラスト〉で鍛える筋肉への刺激がアップする！
「トレーニングの原則」に基づいた最速で結果が出る方法
本の長さ ： 96ページ
出版社 ： 青春出版社
発売日 ： 2021/11/15
価格： 1320円（税別）

[著者]プロフィール

和田 拓巳 ｜ TAKUMI WADA

プロスポーツトレーナー歴 19年
プロアスリートやアーティスト、オリンピック候補選手などのトレーニング指導やコンディショニング管理を担当。治療院勤務で得たケガの知識を活かし、リハビリ指導も行う。医療系・スポーツ系専門学校での講師や、健康・スポーツ・トレーニングに関する講演会・講習会の講師を務めること多数。テレビや雑誌においても出演・トレーニング監修を行う。

現在、様々なメディアで執筆活動・監修を行い、健康・フィットネスに関する情報を発信中。

Official site : https://wada0129.wixsite.com/takumiwada
Facebook : https://www.facebook.com/pt.wada/
Note: https://note.com/takumiwada

活動や執筆記事のポートフォリオに関しては
https://www.foriio.com/wadatakumi

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com