男子必見！昼に、夜に、強いカラダをつくるトレーニング方法！iPhone/iPad電子書籍『強い下半身を作る！漢の骨盤トレーニング』85円セール開始

スマートフォン・モバイルのトータルプロデュース事業を展開する株式会社ウィナス（本社：東京都豊島区、代表取締役社長：浜辺拓 http://www.winas.jp/
）は、iPhone/iPad対応電子書籍として『強い下半身を作る！漢の骨盤トレーニング』をリリースしました。リリースを記念し、先着5000ダウンロード限定で85円（定価93%オフ）キャンペーンを実施します。

『強い下半身を作る！漢の骨盤トレーニング』
iTunes Store リンク
http://bit.ly/RBCSar

《内容紹介》

男子必見！
最も効果的な筋トレの方法とは？
腰痛に悩まない強いカラダをつくるためには？
女の子との「夜」に強くなるためには…？

魅力のある男になるためのトレーニング方法や知識を
イラスト満載でお届けする、すべての男子必携の一冊！

骨盤まわりを鍛えると…
◆お腹がひっこむ！
◆腰痛の悩みが解消する！
◆あんな体位もできるようになる！！

【朝の骨盤】章では、効果的な全身トレーニング、有酸素運動の方法などを解説します。
【昼の骨盤】章では、会社などでもできるストレッチや、休養のとり方などを解説します。
【夜の骨盤】章では、四十八手のためのトレーニング方法や、彼女と楽しめる「ペアラブストレッチ」を解説します。

「骨盤」に関する問題解決もダイエットも、効果を最速で出したいなら
男性の場合は「全身運動・筋トレ」を推奨します。
筋肉量を増やして消費カロリーを増やし、魅力ある男になろう！

■目次――――――――――――――――――――――――――――――

はじめに

男をあげる骨盤エクササイズ
骨盤強化プログラム 解説

第１章「朝」の骨盤
強い男の骨盤強化プログラム
「朝」の骨盤解説 筋トレの基礎知識

≪基礎≫ これだけでも変わる

「朝」のレクチャー１ トレーニングは毎日する？
「朝」のレクチャー２ 効果的な体力のつけ方
他

≪発展≫ これができればＧＯＯＤ！

「朝」のレクチャー３ トレーニングに慣れてくると…
「朝」のレクチャー４ 脂肪を落として見た目もアップ
他

≪特選≫ 選ばれし男になるには

「朝」のレクチャー５ 水分補給とトレーニング
「朝」のレクチャー６ コンセントリック・コントラクションとエキセントリック・コント
他

第２章「昼」の骨盤
強い男の骨盤強化プログラム

「昼」の骨盤解説 ストレッチの効用と腰痛軽減対策

≪筋トレの前後に、仕事の合間にストレッチ≫

「昼」のレクチャー１ 休養のとり方
「昼」のレクチャー２ バランスボール
他

≪腰痛対策ストレッチ＆筋トレ≫

「昼」のレクチャー３ 筋肉痛のメカニズム
「昼」のレクチャー４ 喫煙と腰痛の関係
他

第３章「夜」の骨盤
強い男の骨盤強化プログラム

「夜」の骨盤解説「夜」の文化、その歴史と変遷
「夜」のレクチャー１ 精力のつく食べ物
「夜」のレクチャー２「男とにんにく」の関係
他

≪ペアラブストレッチ≫

ねじってペタンコ
股で挟んで手で押して
マーメイド気分
他

＜著者紹介＞
パーソナル運動トレーナー
格闘家 山崎祐嗣

****

■紹介サイト
http://mgc.mag.dj/wbkpub/

■公式twitter
https://twitter.com/winas_books

■会社概要
会社名 株式会社ウィナス
代表者 代表取締役社長 浜辺 拓
所在地 東京都豊島区西池袋1-5-3 エルグビル4F
設立 2004年2月17日
主な事業内容 インターネットコンテンツの企画・制作・販売
URL http://www.winas.jp/

■本件に対するお問合せ先
株式会社ウィナス
担当 コンテンツ事業部 田方
TEL 03-5956-5450
FAX 03-5696-5451
email content@winas.jp

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