

2020年  
3月新刊

# 最短で 最大の 効果を得る 最新メソッド

重いダンベルを「持ち上げる(コンセントリック運動)」よりも「下ろす(エキセントリック運動)」ほうが効果的に筋力が高まる—最新の運動生理学の研究が明らかにした革命的な筋トレ理論と本格的な実践方法を大公開！  
筋肥大だけでなく、体脂肪の減少をはじめ健康効果も期待できる世界最新のトレーニングメソッドと筋トレメニューを紹介。

## エキセントリック トレーニング の教科書

# 筋 トレ 革命

最新科学で驚きの効果が続々解明！  
筋力アップ・筋肥大・代謝機能アップ・  
脂肪燃焼・バランス力アップ・  
リハビリ効果・生活習慣病予防、  
健康寿命アップ e t c .

日本初！驚異の最新理論  
効果的に筋肥大するのは？

- A:ダンベルを持ち上げる ×  
B:ダンベルをゆっくり下ろす ●

本書では、この革命的とも言われるエキセントリックトレーニングの最新の理論と効果をさまざまな研究結果を示しながら明らかにするとともに、実際のトレーニングのメニューや具体的な方法を写真を用いて解説していきます。ラクなのに超効率的！最先端の運動生理学、スポーツ科学に基づいた世界最新メソッド&筋トレメニューを紹介！

2020年2月14日受注締切 / 3月5日搬入予定

新刊委託	ラクなのに超効率的！ 筋トレ革命 エキセントリックトレーニングの教科書 最先端の運動生理学、スポーツ科学に基づいた 世界最新メソッド&筋トレメニューを紹介！ 監修:野坂和則 坂詰真二 ISBN:978-4-405-08702-6 定価:本体1,500円+税 192P A5判	冊	貴店番線印
			ご担当 様

★ 新星出版社 営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10  
TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は  
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2019.12.11作成