

# 新型コロナに勝つ筋力トレーニング

# レッグレイズ 健康法

◎健康体力研究所顧問

野沢秀雄 著

定価1,400円(税込) / 四六判176頁

ウイルスに負けないカラダづくりには、腹筋運動で腸を鍛えることが有効だった!

免疫細胞の70%が存在する腸が元気だと免疫能力もアップ。そこで、おすすめなのが、家庭で手軽にできる腹筋運動「レッグレイズ」。バリエーションも豊富なレッグレイズは、便秘解消やお腹まわりのシェイプアップなど、うれしい効果がいっぱい!

「同じ空気を吸って、ある人はコロナに感染して苦しむのに、ある人は症状がなく健康そのもの、この差は何が原因だろうか?」



「免疫」の差も大きな要因です!

スクワット健康法、プロテインを世に広めた著者がいま注目するのが「レッグレイズ健康法」。いつ誰が感染しても不思議でない今、私たちができることは自らの免疫力を向上させ、

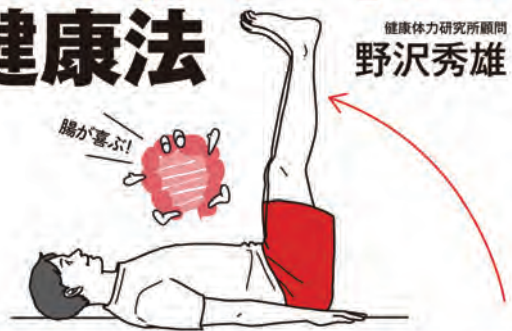
◎感染しにくいカラダになる  
◎たとえ感染しても重症化しない状態になることです!

この「レッグレイズ健康法」で免疫をあげ、楽しい日常を取り戻しましょう!

新型コロナに勝つ  
筋力トレーニング

# レッグレイズ 健康法

健康体力研究所顧問  
野沢秀雄



ステイホームの  
運動不足解消にも!

- ☑がんこな便秘もスッキリ!
- ☑ぼっこりお腹も撃退できる!



足上げ  
腹筋運動  
(レッグレイズ)で  
腸を元気にして  
免疫能力アップ

◎5月末発売!

野沢秀雄 / のざわ・ひでお

京都大学卒業。明治製菓勤務を経て、健康体力研究所を設立。日本で初めてプロテインパウダーを開発。『スクワット超健康法』『新スクワット健康法』(いずれも講談社)により、日本のスクワット普及に貢献する。ほかに、『自己トレーニング法』(青春出版社)『一週間でやせる本』(永岡書店)はじめ、『カラダを大きくする』『トレーニングの相棒 プロテイン』(いずれもベースボール・マガジン社)など著書多数。

書店にない場合には、店頭にてお取り寄せ注文していただけます。

または下記受注センターもしくは Amazon、楽天ブックス等オンラインストア各店でもお求めいただけます(送料別途)。

ベースボール・マガジン社 [www.sportsclick.jp/bookcart/](http://www.sportsclick.jp/bookcart/)[受注センター] ☎0120-911-410



Amazonでの  
ご購入はこちらから