

# 「腹筋」とは何か？

理想の「腹筋」を手に入れるには  
どう鍛え、どう食せば良いのか？

「腹筋」の  
全ての答えがここにある！



タレント武田真治さんパーソナルトレーナー  
ビースト村山 著

2019年  
12月新刊

■各種スポーツ選手やタレントなど、表舞台で活躍する「憧れの腹筋」20タイプをイラスト付きで紹介。その腹筋を作り上げるトレーニングメニューを紹介。

■監修者は、武田真治さんのパーソナルトレーナーを務めている“ビースト村山”。数多くのボディメイクを成功させた実績によってテレビでも活躍する大人気トレーナー。

■腹筋を作り上げるために欠かせない食事も具体的なメニュー付きで解説。

※仮装丁

## ●男性向け「腹筋モデル」

テニス選手／サーファー／フィギュアスケート選手／サッカー選手／相撲力士／キックボクシング選手／総合格闘技／プロレスラー／俳優／ダンサー／体操選手／男子短距離選手／フィジーク選手／ボクサー／ボディビルダー

## ●女性向け「腹筋モデル」

モデル(シャープ)／モデル(メリハリ)／ビーチバレー選手／フィットネスビキニ選手／女性格闘家

### 【著者紹介】 ビースト村山(びーすとむらやま) パーソナルトレーナー/株式会社JBE 代表

武道、エアロビクス、ヨガ、コンディショニング、ストレッチ、整体、リンパマッサージ、加圧、ベンチプレス、ボディビルの経験を積み、数千人を超える顧客とのデータを基に、ボディメイク&ダイエット法を考案。自身の設立したパーソナルトレーニングジム「Revon24」で指導を行う。メディア出演、タレントのトレーニング監修、セミナーでの開催などを通じて、一生使えるトレーニングを積極的に広めている。

2019年11月21日受注締切 / 12月11日搬入予定

貴店番線印

新刊委託

## 腹筋大全

著者:ビースト村山  
ISBN:978-4-405-08699-9 定価:本体1,500円+税 160P A5判

冊

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)

2019.10.16作成