

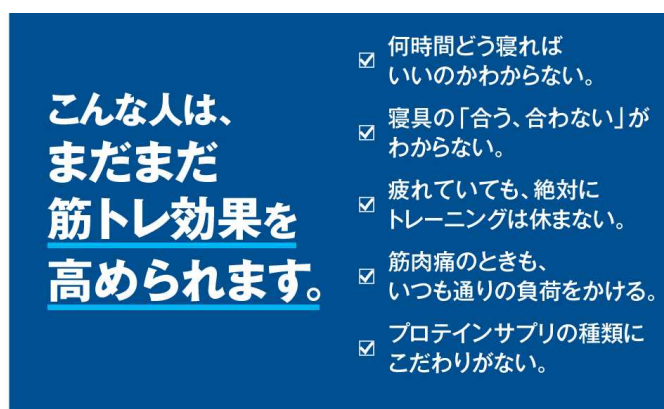
『究極の筋トレ休息法 休み方を変えると筋肉・脳・メンタルが整う』

体育学部
教授 岡田 隆
2025.7

概要

『休みなくして成長はない。休みこそが明日への最大の準備。
強くなるために、この本を読んで休んで鍛えよう！』

筋トレは「どう休むか」がカギになる。
睡眠時間を10分増やすことから始める一。
筋トレの効果を高めたい人におくる疲労回復メソッド。



あなたがこれまで見て見ぬふりをしてきた
「疲労」と向き合うことがすべてのスタートです。
鍛えることだけがトレーニングではありません。
意志をもって休むことで筋肉はさらに成長するのです。

書籍情報

出版社名：ポプラ社
タイトル：『究極の筋トレ 休息法休み方を変えると筋肉・脳・メンタルが整う』
著者名：岡田 隆
URL：<https://amzn.asia/d/5PrFqA5>