

見るだけ

Muscle training through visualization

筋トレ

和田拓巳
Takumi Wada



魔法のイラストで
鍛える筋肉への
刺激がアップする!

体形が
気になったら
最初に読む本

青春出版社

最速で結果が出るトレーニングの原則
