

祝！奥様・矢沢心さんが第2子を妊娠！

元格闘家

まさと

引退後も体脂肪率8%をキープ！

魔裟斗初のトレーニングブックを発売！

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、2014年7月28日、『魔裟斗直伝 腹を凹ます! 1日3分! 家でできるボディメイキング DVD BOOK』を発売します。

本書は、元格闘家で、現在はバラエティ番組やドラマ出演などタレントとして活躍中の魔裟斗の初となる DVD 付きのトレーニングブックです。格闘家を引退後も独自のトレーニングを継続し、8%の体脂肪率をキープ。ウォーミングアップから格闘技の本格的なトレーニングの動きを取り入れた【胸部】【脚】【背中&肩】【腹筋】など、パーツごとに分かれたトレーニング方法を紹介しています。奥さんの矢沢心さんも第1子出産後、このトレーニングを実践し、約20kgのダイエットに成功。本書では、トレーニングプログラム計20種を収録する他、全編本人が出演しているDVD付きで簡単に自宅でも実践できる内容です。

魔裟斗氏の番組出演、取材も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。よろしくお願い申し上げます。

お気軽にお問い合わせください！

- ◆番組スタジオ生出演OKです！
- ◆単独インタビューOKです！

運動が苦手な女性や初心者でも、トレーニング器具を使わずに自宅で簡単に実践できる脚やせ・お腹やせなどのトレーニングを紹介します。1日3分でOKです！

『魔裟斗直伝 腹を凹ます! 1日3分!
家でできるボディメイキング DVD BOOK』
発売日:2014年7月28日 価格:本体1300円+税

【プロフィール】 魔裟斗(まさと)

1979年生まれ。日本人初の「K-1 WORLD MAX」世界王者。2009年に現役を引退。その後数々のテレビドラマ・映画・CMなどに出演。フレッグランスやシルバーアクセサリーのプロデュースも手掛ける。

