

『筋トレ 動き方・効かせ方パーフェクト事典』お詫びと訂正

本書で記載されている内容に誤りがございました。関係者の皆様、読者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げますとともに、下記の通り訂正させていただきます。

●P176 レッグエクステンション

誤) メイン **大腿直筋** (特に広筋群)

正) メイン **大腿四頭筋** (特に広筋群)