

確実に痩せる方法を身につけよう！

# やせる新聞

2015年8月号

## ■ 下腹向け腹筋をしています、どうしても下腹が凹みません！

お腹を凹ませたいと思っている方の多くは、特にたるんだ下腹を何とかしたいと思っているのではないのでしょうか？

そんな方の筋トレを見ていると！ 両脚を上げ下げする運動を取り入れている方が多いです。でも、実際にそれで下腹が凹んだという方にお会いしたことがありません。

こういった声の方が多いです。

**通常の腹筋や足の筋トレの他に、仰向けに寝転がり揃えた両足をゆっくりあげる下腹部向け腹筋を20回ほどしていますが、どうしても下腹が凹みません。**

アナタも同じ経験したことありませんか？

何故、下腹を凹ませるために有効と言われている脚の上げ下げをしているのに凹まないのか？ 答えは単純です。

## 腹筋ではなく股関節の筋肉を使っているからです！

腹筋の筋肉って脚に付着していません。肋骨と骨盤に付着しているので、腹筋に効かせるためには骨盤を前傾と後傾をさせなければいけません。

脚を上げ下げする運動って、脚を動かしているのではなく骨盤を動かすんです。その結果、脚が動いて見えるだけなんです。

下腹をしっかりと凹ませたいというアナタ！ 股関節は一定の角度で固定をして骨盤をしっかりと動かして下さいね。

## お腹の筋肉が硬い方は、腸の蠕動運動が低下していることが多いです。

僕のダイエットサポートでは、筋トレの前後に必ずお腹の筋肉をストレッチで緩めたり伸ばしたりします。

筋トレの効果を最大限引き出すためと、腸の蠕動運動を促すためです。

知っていますか？ 意外とお腹の筋肉って硬くなっている人多いんですよ。

腰のマッサージやストレッチって入念に行う人が多いですが、腰と比較するとお腹の筋肉って入念に行う人少ないんですよ。

お腹の筋肉が硬いと蠕動運動が低下しやすいのでダイエット中は入念におこないましょうね。

お腹の筋肉が硬い方は、ストレッチでお腹を刺激されると蠕動運動が活発化して「ギュルギュル」と鳴ることがあります。

急に音がなると驚く方がいます。でも、これはいったって普通なことなので、もしお腹が鳴ったら「あっ、腸が活性化した。」と思って下さいね。

ちなみに！ 僕のお腹のストレッチを受けたお客様の多くが翌日の便通がスゴいことになるそうですよ。

## ダイエットサポート新規受付中!!

### 1ヶ月目 痩せやすい体作り

オリジナルのストレッチで、血液やリンパの流れスムーズにし体内の循環促進、腸もみで蠕動運動起こし便通や栄養の吸収を促進させていきます。筋トレはフォーム重視でしっかりと筋肉に効かせることが出来るようになって頂きます。

### 2ヶ月目 重量を使った筋トレと脂肪燃焼効果のあるトレーニングの実施

筋肉をしっかりと引き締めるためには重量を持つことが絶対的に必要です。アナタの目的や体力に合わせた重量を使って筋肉に負荷をかけて筋肉を引き締め、脂肪を分解させていただきます。脂肪を分解させたのちに脂肪燃焼効果のあるトレーニングを実施します。

### 3ヶ月目 均整の取れたスタイルを作り上げていきます。

1ヶ月目・2ヶ月目で作り上げた体の総仕上げですね。より引き締めた部位の特化したプランを実施していきます。

【ダイエット関連の情報をネットで配信！】

URL <http://yuichi-8.hatenablog.com/>

佐藤雄一／さとう ゆういち

ダイエットアドバイザー

1979年7月に網走郡津別町にて生まれる。地元の高専卒業後、スポーツトレーナーになるために、札幌国際ビジネス・社会体育専門学校でスポーツ科健康管理コースにて筋トレ・ストレッチ・解剖学などの基礎を2年間学びました。

また、在学中にトレーナーの技能を向上させるために、当時北海道で唯一のプロトレーナー団体でパーソナルトレーナー養成スクールを受講しました。

意外に思われることが多いですが、2年間を通してスポーツ科で一番優秀な学業を修めたとして表彰されているんですよ。プライベートではバカなことばかりしていますが、仕事に関しては周りが思っている以上に真面目かも？(笑)

専門学校・養成スクール・フィットネスクラブ勤務などを経て、2000年からフリーランスで主に一般成人を対象にマンツーマンでのトレーニング指導をしています。

2000～2009年は、野球・サッカー・テニス・スポーツエアロビックなどの競技大会に出ている方に対しての指導に多く携わっていました。スポーツエアロビックでは、全国大会二連覇や三連覇した方もいます。

2009年～2014年は、整形外科病院にて週3回、腰痛や膝痛の方の運動療法に携わることになったこともあり、体に痛みを訴える方の指導に多く携わりました。

2014年～現在は、体重・体脂肪率を落としたい、ウエストや太ももを引き締めたいなどダイエット希望の方からの依頼を多く頂くようになりました。

実は今でこそダイエットアドバイザーと名乗っていますが、2013年までは全くダイエット指導に携わろうと思っていなかったんです。ダイエットに関しては関心がありませんでした。関心はなくてもトレーナーとして、それなりに情報にアンテナは張ってましたよ。(笑)

そんな僕に40代男性から「体を絞りたいので指導して下さい。」とご依頼を頂きました。これがきっかけでダイエットアドバイザーとしての活動を開始しました。

ダイエットは難しいって言われていますが、コツを知ってしまえば難しいから簡単・楽と思えるようになります。

### ● 指導してきた方の主な成果

- ・30代男性:3ヶ月で体重8kg減少し、体脂肪率14%になる。
- ・40代女性:4ヶ月で体重10kg減少。
- ・40代男性:3ヶ月で体重6.8kg減少し、体脂肪率10%になる。
- ・50代男性:2ヶ月で体重4kg減少。
- ・50代女性:2ヶ月で体重3kg、体脂肪率5%減少。

みなさん、共通しているのは自分でダイエットに取り組んだけども体重・体脂肪率が落ちなかったということです。それが、ちょっとしたコツを知ることによって乗り越えられなかった壁が乗り越えられるようになるんです。