

確実に痩せる方法を身につけよう！

やせる新聞

2015年11月号

■ お腹を凹ますのに一番良い筋トレって何ですか？

僕がダイエットサポートをしていると知ると、よく聞かれる質問のひとつ。

「お腹を凹ますのに一番良い筋トレって何ですか？」

この答えは、とても簡単です。

「どの筋トレも有効です！」

この答えは、冷たく感じるかもしれませんが事実です。取り組んだ腹筋の筋トレで、お腹がちゃんと凹むかどうかはアナタの体の状態が重要になります。

ちょっとしたテストをしてみましょう！

仰向けに寝て、みぞおちの高さとおへその高さをチャックして下さい。

- ・ みぞおちよりおへそが高い方は、腹筋の筋トレの効果が得られにくいです。
- ・ みぞおちよりおへそが低い方は、腹筋の筋トレの効果が得られやすいです。

寝た状態でお腹が凹まない方は、腹筋に力が入りづらくなっています。なので、見た目は腹筋の筋トレをしていますが、腹筋をしっかりと使っていない場合が多いです。

お腹をしっかりと凹ませたいアナタ！ みぞおちよりもおへそが低くなる体になりましょう！

■ お腹を凹ませるために腹筋の筋トレをしたいけど腹筋力に自信のないあなたへ

腹筋の筋トレと言えば！上体を持ち上げたり、脚を持ち上げたりするものを思い浮かべる方が多いかと思います。

どちらも、持ち上げるという動作のため腹筋力がない方にとっては大変な運動です。

腹筋力がない方が体を持ち上げる腹筋の筋トレをしても、ほぼ腹筋に刺激が入らないので数を行っても筋肉が引き締まってきません。

ということで、腹筋力がない方におすすめの腹筋運動をご紹介しますね。

—胴体捻り—

膝を立てて仰向けに寝ます。内くるぶし同士、膝の内側同士をぴったりと合わせます。

両腕を横に広げたら、肩が浮かないように腰を左右に捻ります。

腹筋力がない方はこれだけでも十分に鍛えることができます。1日100回くらいを目安にして下さい。

負荷を増したい時は膝にゴムボールを挟んだり、ウエイトトレーニング用のプレートを挟んだりすると良いです。

これをするとう腸の動きが良くなりますので便秘の方にもおすすめですよ。

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。

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。地元の高校卒業後、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よう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。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だけでも体重・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。

ダイエットに有効な筋トレをYouTubeで配信!

「YouTube 佐藤 筋トレ」で検索

URL <https://goo.gl/xEWw5H>