

### 3 「《太もも》引き締め全身燃やしたい!」という人には… 【スクワット】 + 【ランジ】

#### トレーニングメニュー①

【スクワット】  
左右対称のエクササイズ。

- ・両足を肩幅くらいに広げ、息を吸いながら(ヒザがつま先より出ないように)3~4秒かけて足を曲げる。
- 1秒止める。
- 3~4秒かけて足を伸ばす。(同時に息を吐ききる)



#### トレーニングメニュー②

【ランジ】  
非対称でバランス力UP。

- ・両足を肩幅くらいに広げ、片足を後ろに引き、後ろ足のヒザを床に近づける。
- 息を吸いながら3~4秒かけて足を曲げる。
- 1秒止める。
- 3~4秒かけて足を伸ばす。(同時に息を吐ききる)



※左右ワンセットで1回と数えます。

大腿の筋肉を鍛えるには、王道の「スクワット」と、「ランジ」を行います。「スクワット」は、ヒザに負担をかけないようにするため、ヒザがつま先より出ないように背筋を伸ばして行います。「ランジ」は片足ずつ交互に、左右ワンセットに行い、バランスを崩さないように意識しましょう。どちらも10回を2セット、週2~3回行えばOK。トレーニング編のどのエクササイズにも共通するポイント

筋トレの王様  
「スクワット」!

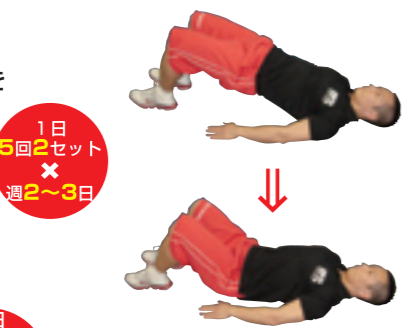
焦らず、正しいフォームと呼吸を忘れずに。全身が写る鏡の前で行うと、より正しいフォームが意識しやすくなります。スクワットやランジを続けると、太もものサイズダウンが期待出来るほか、骨盤周辺の左右の筋肉バランスを整えることができるため、美しい立ち姿勢を作ることができます。

### 4 「《おしり》を鍛えて、骨盤ただし姿勢美人!」を目指すには… 【ヒップリフト】 + 【キックバック】

#### トレーニングメニュー①

【ヒップリフト】  
大臀筋とハムストリングスを鍛えるエクササイズ

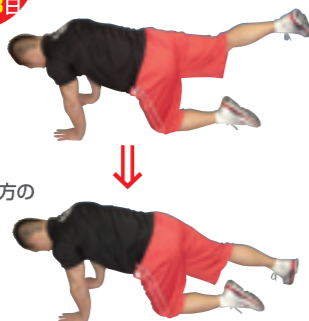
- ・仰向けに寝て膝を立て、息を吐きながら3~4秒かけて腰を高く上げる。
- 息を吐ききり、1秒止める。
- 息を吸いながら腰を下げる。(下ろす時、おしりを床につけない)



#### トレーニングメニュー②

【キックバック】  
大臀筋とハムストリングスを鍛えるエクササイズ

- ・四つん這いの状態から片脚を伸ばし、爪先をやや外側に向ける。
- 息を吐きながら3~4秒かけて伸ばした方の脚を腰の高さまで上げる。
- 息を吐ききり、1秒止める。
- 息を吸いながら、爪先をやや外側に向けたまま脚を下ろす。(下ろす時、脚を床につけない)



ピンとハリのあるおしりは、太ももの裏側の筋肉とも大きく関係しています。大臀筋を鍛えていても、ハムストリングが衰えていると、ももの裏が引き締まって見えないため、お尻から太ももへのラインが綺麗には見えません。「キックバック」は太ももを高く上げる動きによって、主に大殿筋とハムストリングを鍛えることができます。おしりの筋肉と太ももの裏側の筋肉をセットで引き締めることがメリハリのある美しいお尻への近道となります。

大臀筋を鍛える  
「ヒップリフト」

美尻をつくる  
「キックバック」

### 1 「春に向け、キレイな《お腹》を作りたい!」という人には… 【クランチ】 + 【ニートウチェスト】

#### トレーニングメニュー①

【クランチ】 お腹の上部の筋肉を鍛えます。

- ・3~4秒かけて体を起こす(同時に息を吐ききる)。
- 1秒止める。
- 3~4秒かけて元に戻す(同時に息を吸いきる)。



#### トレーニングメニュー②

【ニートウチェスト】 お腹の下部の筋肉を鍛えます。

- ・3~4秒かけて足を伸ばす(同時に息を吐ききる)。
- 1秒止める。
- 3~4秒かけて元に戻す(同時に息を吸いきる)。



腹筋には、体の一番外側にある「腹直筋」と呼ばれる筋肉と、その下に腹巻のようにびっしりついている「腹横筋」と呼ばれる筋肉があります。腹直筋は上部と下部に分かれ、下部がいわゆる「下っ腹」といわれる部分。一般に「腹筋を鍛える」というと、この腹直筋を鍛えるイメージが強いかもしれませんが、「脂肪を落とす」という観点では、実は、腹横筋を鍛えることもとても重要。理由は、腹横筋の容積の大きさ。大きな筋肉は、脂肪を燃やす大きなエンジンになります。

大切なのは、  
腹横筋を鍛えること。

腹横筋までしっかりとつけるためには、「正しいスタイル」と「正しい呼吸法」で筋トレすることです。まず、腹筋の基本トレーニング「クランチ」。ポイントは、「起き上がる」というよりも「ゆっくりと体を丸め込んでいく」というイメージで行うこと。言いかえれば、「バストトップとおへその距離を縮める」感じ。そして呼吸は、「カラダを起しながらゆっくりと吐ききる」というイメージです。次に、下っ腹の筋肉を鍛える「ニートウチェスト」。丸め込んでお腹を絞めている状態から、足を地面に45度の角度にゆっくり伸ばす。このときの呼吸も、「伸ばしながらゆっくりと吐ききる」というイメージです。

### 2 「《二の腕》に差をつけたい!」とガンバル人には… 【リバースプッシュアップ】 + 【ナロープッシュアップ】

#### トレーニングメニュー①

【リバースプッシュアップ】  
三頭筋をピンポイントで鍛えます。

- ・息を吸いながら椅子に固定した腕(肘はうしろに向ける)を3~4秒かけて曲げる。
- 1秒止める。
- 3~4秒かけて腕を伸ばす。(同時に息を吐ききる)



#### トレーニングメニュー②

【ナロープッシュアップ】  
初心者向け腕立て伏せ。

- ・息を吸いながら椅子に手を合わせ腕(脇をしめて)を3~4秒かけて曲げる。
- 1秒止める。
- 3~4秒かけて腕を伸ばす。(同時に息を吐ききる)



椅子を使って簡単ジム。上腕三頭筋をしっかり鍛えるポイントには脇をしめて、肘が開かないようにします。「正しいフォーム」と「正しい呼吸法」も忘れずに。「リバースプッシュアップ」は上腕三頭筋をピンポイントで鍛える事ができます。ポイントは、「脇をしめて、肘が後ろを向いていること」です。肘が広がってしまつと、胸や背中の方に分散されてしまい、効率よく上腕三頭筋を鍛えられません。「息

を吸いながら腕を曲げ、伸ばしながら息をゆっくりと吐ききる」というイメージを大切にしてください。次の「ナロープッシュアップ」は、椅子を使うことにより、初心者でもしっかりと鍛えられる腕立て伏せです。自分の筋力に合わせてヒザをつく位置を決めます。椅子から離れるほどきつくなります。しっかりと脇をしめて、息を吐きながら腕を伸ばし、吸いながら曲げましょう。