

# アスパーク便り

No.376 8月2日発行

笠原 丈一郎

みなさんこんにちは！

夏も深まり、ついに今年も夏だ！海だ！太陽だー！！という季節がやってまいりました。夏はプールやお祭り、花火にBBQと楽しいことがたくさんですね！

しかーし！楽しいことの積み重ねで体が大変なことに・・・

体を鍛えよう！！でもなにしたらいいのか・・・分からないそのあなた！

必見です！だらしない体を引き締めようではないか。

気になるのはやはりお腹周りですね。きれいなシックスパックをつくりたいなあとおもったり・・・。しかし誰にでもシックスパックはあります！！その脂肪の下にはシックスパックがねむっています。その脂肪をなくしてあげる事によってラインがでてきて割れている腹筋がでてきます。いざ！夏本番！！みんなの憧れ！ビーチで視線独り占め！今夏大注目の Sexy Summer Body を作りましょう！！

と、いうことで！

今回のアスパーク便りは！

## 『Let's make a Sexy Summer Body !』

です！



まずは、まさに今、みなさんが頑張っているトレーニング！

サマーボディを作るオススメのトレーニングを紹介します。

男性はなんと言っても逆三角形の上半身、厚い胸板ですよ！

### 男性にオススメのトレーニング

#### その1. 肩のトレーニング

大きな肩を作るポイントは、三角筋と僧帽筋を鍛えることです。

肩の筋肉は怪我をしやすいため、あまり重すぎる重量は扱わないようにしたほうが良いでしょう。

三角筋はショルダープレスやラテラルレイズ、僧帽筋はシュラッグで鍛えましょう。

#### その2. 背中

広い背中のためには何と言っても広背筋を鍛えましょう。

チンニングやワンハンドダンベルロウでいけます。

どうしても人は体の前面に意識がいきがちですが、その結果筋肉のバランスが崩れ背中が丸まってしまったりします。背中のトレーニングもしっかりやりましょう。

#### その3. 引き締まったウエスト

上半身をどれだけ鍛えてもウエストがしまっていなかったら惜しいです。

結局はしぼってなんぼです。

腹筋は頻度を高くしたほうが良いでしょう。

あとは、なんでもいいですが有酸素運動でお腹の脂肪を落とします。

筋トレの後にやるのが効果的です。

逆三角形を手に入れるのは決して夢ではありません。

今の体によりますが、頑張れば光は見てくるはずですよ。

勝利の Victory の V の形に近づいているでしょう。



参照 “夏までまだ間に合う！逆三角形ボディの作り方。”

# 女性にオススメのトレーニング

女性の美 Body 体幹トレーニング・ダイエットの効果とメニュー！

若いころと同じように、運動やダイエットをしても痩せられない、お腹だけぷよぷよしてるのは体幹が衰えているからです。そんな女性のための1日1分でポッコリお腹の効果が実感できる体幹トレーニングメニューです。

## 体幹とは？

体幹とは頭部と手足以外の部分、つまり胴体部分のことを指します。

体幹には肩から腹部、腰から太ももに繋がる筋肉が通っており、背中側の筋肉も体幹に含まれています。

多裂筋や腹横筋に代表されるインナーマッスルはあらゆる動作で一番初めに動く重要な筋肉です。

体幹を鍛えることで太りにくくなる、姿勢が美しくなるといった女性の“キレイ”につながる嬉しい効果が多数得られています。

体幹は胴体の曲げ伸ばしのほか、姿勢を保ち、体全体のバランスをとる役割を担っています。

歩く・走る・飛ぶ・跳ねるなどの動作を行ってもバランスが保たれているのは動的な状態でも体のバランスがとれるのは、体幹の筋肉が作用して姿勢を安定させているからなのです。

## 1日10秒の体幹トレーニング方法

①うつ伏せになり、握りこぶしを床に縦につく

②握りこぶしから肘までを床につけて体を支える

③足のつま先を立て、体を支えながらゆっくり浮かせて10秒キープ

足から頭まで一直線になるように意識するのが大切です。余裕がある人は、ここで片足ずつ上げて10秒キープを左右でプラスしてみるとさらに効果アップ！



他にも様々な体幹トレーニングがあります！



体幹トレーニングは、普段使われない筋肉が活性化されて新陳代謝がアップします。

筋肉痛になるようなハードな筋トレを行なう場合は2～3日の休息をとる必要がありますが、体幹トレーニングの場合は基本的に休む必要はありません。

体幹トレーニングは自分の体重の重さで行なうトレーニングですので、それほど筋肉に負担をかけないからです。

ですので、毎日続けたほうが効果が出てくるのです。

参照：ダイエットサイト.B I Z

## まとめ

様々なトレーニングがありますが、自分に合ったトレーニング合わないトレーニングがあります。結果を出すのに一番大切なことは継続することです。出来ることから少しずつ始めて、継続し憧れの Sexy Summer Body を手に入れましょう！