

モテボディを作り出す 究極の筋トレ方法

このレポートではトレーニングメニューをメインにお伝えします。

二か月間であなたを理想の腹筋にします。

そのために約束してほしいことがあります。

【トレーニングを諦めずに続ける】

トレーニングの成果は一週間や二週間くらいでは出ません。

一か月たってやっと目で見てわかるようになるので、粘り強くトレーニングをしていきましょう！

【このレポートに書かれている知識を守りメニューをこなす】

メニューは確実にこなしてください。

このメニューをこなすことで理想の腹筋を手に入れることができるからです。

【トレーニング時ストイックになる】

トレーニング時はストイックになってください。

この二か月という短い時間の中で自分に甘く、だらだらメニューをこなしていても意味がありません。

効果が薄くなるどころか、効果がほとんどでないということになってしまいます。

この 3 点を守りトレーニングをしていただければ 理想の腹筋を手に入れることができます。

僕は本気であなたに理想の腹筋を手に入れてもらいたく、このレポートを書きました。

あなたも本気になってください。

筋トレは努力すれば必ず報われます。頑張ってください！

最強マインドセット

【ネガティブ思考からポジティブ思考へ】

過去の僕はトレーニング始めてもなかなか結果が出ず、

「どうせ自分は変わらない」

「痩せられない」

ネガティブ思考になっていました。

トレーニングは妥協でやっていたのですが、結局やめてしまいました。

僕の場合は、ネガティブ思考からポジティブ思考に変えることで、変化することができました。

例えば、トレーニングに成功した姿を思い浮かべてください。

僕は極端だったのですが、ぼっちゃり気味の体系だったので、ダイエットに成功して異性からモテまくる姿を想像しながらトレーニングに励みました。

そして、自分が理想としている体を手に入れることができたわけです。

【最適目標設定法】

あなたはどのような目標を立てて、トレーニングをしていますか？

目標設定で一番大事なことは、「できるだけ細かく具体的に目標を設定できるか？」です。

例えば、

- ・二週間で2キロ痩せる
- ・一週間後にはスクワット30回できるようになる

このように最初はあなたが思う実現できそうな目標で構いません。

小さな目標の積み重ねによって、のちのち理想の身体を手に入れることに繋がるからです。

【有言実行方法】

あなたは自分がやると決めたことを今まで全部実現してきましたか？

SNS を見ていると、

- ・今日からダイエット開始
- ・夏までにムキムキになる

このような投稿している人が結構多いです。

実際は言うだけでやらない人がほとんどです。

そこでトレーニング以外でも使うことができる、「決めたことを必ずやる習慣をつける方法」をあなたにお伝えします。

①朝起きて今日やるべきことをノートや携帯のメモに書き出す

②やるべきことが終わるまで自分の時間を作ってはいけない

ごく当たり前のことかもしれませんが、かなり強力な効果を発揮します。

この習慣をつけることによって、自分にストイックになることができます。

【時間有効活用法】

仕事や学校、趣味でトレーニングする時間がない方に伝えたいのですが、トレーニングは1日30分あれば一つの筋肉を追い込むことができます。(筋肉の回復のため毎日同じところを鍛える必要はない)

またテレビを見ながら体感トレーニングをしたり、腹筋をおこなうことはできます。

「ちょっとした隙間時間や休憩時間でもトレーニングはできる」ということを覚えていてください。

【集中力をあげる方法】

トレーニングをしていて、

- ・やる気が起こらない
- ・集中力がきれる

なんてことはありませんか？

実は僕も時々集中できなくなったり、やる気が出ないときがあります。

集中力をあげるためには、

- ・トレーニング中携帯を触らない
- ・トレーニングのことだけを考える
- ・水分とビタミン B 類を補給する

この3点を取り入れて、トレーニングに励むようにしてください。

【限界突破する方法】

トレーニングでとても大切になってくるのが、最後の限界の一回をやるかやらないかです。

まずは自分の限界を知るところから始めましょう。

例えばベンチプレスの限界を知るためには重さは少しずつ増やしていき、ぎりぎり一回できるというのが自分の限界です。

腕立てや腹筋等の自重トレーニングの場合は、回数で自分の限界を図りましょう。

また自分の限界の重量や回数をして余裕があれば、さらに自分の限界の重量や回数に挑戦してみてください。

そうすることで筋力アップや理想の身体に一步近づくことができます。

トレーニングの効果を3倍にする究極の習慣

【記録トレーニング】

トレーニングの内容を記録することはとても大切です。

- ・回数
- ・セット数
- ・メニュー
- ・重量

この4点を記録するようにしましょう。

「記録することで〇〇回できるようになった」

「〇〇キロ上げられるようになった」

など、筋力が上がっていることを実感することができます。

記録することによって、モチベーションも上がるはずですので、必ず記録するようにしてください。

【ストレッチで効果が二倍】

ストレッチをすると効果が上がります。

ストレッチをするタイミングは、

●起床後

体温が低いため、ストレッチをすることで、血流の循環を良くし体温をあげます。

●お風呂あがり

筋肉が伸びやすい状態になっているため、消費カロリーが上がるのでダイエットに効果的です。

●寝る前

睡眠の質を上げる効果があります。睡眠の質が上がると成長ホルモンの分泌が上がり、代謝促進、筋肉の回復、脂肪燃焼の効果があります。

一日 3 回必ずストレッチする習慣をつけましょう。

【食事管理法】

基本的には、

- ・主食(ごはん、パン、麺類)
- ・主菜(肉類、魚介類、卵など)
- ・副菜(野菜)

- ・乳製品(牛乳など)
- ・果実(疲労回復)

この 5 つを過不足なく摂取するのが 筋肥大させる食事が一番大事です。

もっと筋肉を肥大させたい方は、「筋トレ後 30 分以内にプロテインを摂取」するようにしてください。

プロテインはタンパク質をととても摂取できるので、筋肉が肥大しやすくなっています。

あなたが取り組むべきことは、

- ・一日 6 食食事をする
- ・炭水化物とタンパク質を中心に栄養を摂取する
- ・プロテインを摂取する

この 3 つです。

【おすすめのプロテイン】

「マイプロテイン」というプロテインです。

量が多いのに値段も安く、タンパク質の含有量もとても良いのでオススメです。

Q&A

【痩せるためには食べることを我慢する方がいい？】

特に我慢はしなくて大丈夫です。

とはいえ、お菓子やデザートは太る原因になるので、できる限り控えたほうが良いです。

週に 1 日間だけ自分を甘やかす日をつくって、他の日に食事とトレーニングにストイックになりましょう。

【痩せるために食事面で取り組むべきこととは？】

- ・炭水化物を通常の半分少なくし 野菜(ビタミン)、肉や卵(タンパク質)を中心に摂取する。

- ・高カロリーな食事は避ける。

炭水化物は減らしすぎると栄養不足になり、集中力が低下したり、体内タンパク質が分解され、疲労がたまりやすくなるなど、様々な悪影響を引き起こします。

高タンパク低カロリーの食事を心がけてください。

モチ腹筋メニュー

【メニューを構成】

具体的なメニューの構成の仕方を教えます。

トレーニングは大きい筋肉の部位から行ったほうが 効率がいいです。

「脚→背中→胸→肩・腕→腹」

この順番にトレーニングをしましょう。

流れとしては、

- ①ウォーミングアップ 軽い有酸素運動→ストレッチ
- ②トレーニング
- ③クールダウン 軽い有酸素運動→ストレッチ

このような流れが理想です。

【自宅腹筋トレーニング】

自宅でできる腹筋メニューを紹介します。

●クランチ

- ①膝を 90 度に曲げて立て、床に仰向けに寝転がる

- ②両手を頭の後ろに回す
- ③息を吐きながらゆっくり上半身を起こす
- ④限界まで上げゆっくり元に戻す。

●レッグレイズ

- ①床に仰向けになり、両腕を伸ばした状態で床に手をおく
- ②両脚を真直ぐそろえる。
- ③そろえた両脚を床から 90 度になるようにあげる
- ④腹筋を意識しながらゆっくり両脚をおろす
- ⑤床につかないぎりぎりのところでとめる

●V シットアップ

- ①仰向けに寝転がる。
- ②腕を伸ばす。
- ③足と腕を伸ばした状態で足のつま先に手で触るように近づける。

●マウンテンクライマー

- ①腕立て伏せの状態にする
- ②片脚を曲げ、お腹に引き寄せる。
- ③逆の脚をお腹に引き寄せると同時にもう片側の脚を戻す。
- ④テンポ良く行う

【腹筋の超回復】

腹筋の超回復は他の筋肉よりも回復スピードが速く 24 時間で回復します。

毎日トレーニングしても大丈夫です。

とはいえ、筋肉痛の場合は、トレーニングを控えてください。

まずはストレッチと睡眠をしっかりとり、筋肉痛を治しましょう。

【アブローラーを使った筋トレ】

アブローラーを使った筋トレは2種類あります。

- ・膝をついたままトレーニングする方法
- ・立った状態からトレーニングする方法

初心者の方には若干難易度が高いので、アブローラーを使ったトレーニングに関しては、アブローラーを持っている方のみで大丈夫です。

【体感で鍛える腹筋】

●プランク

- ①つま先を床に立てた状態で床にうつ伏せになる。
- ②前腕をつけて、上半身を起こす。
- ③つま先と前腕のみで体を支える姿勢を作る。
- ④この時、体を一直線のラインをつくる。
- ⑤その姿勢のままキープする。

●サイドプランク

- ①足の側面と片側の前腕で体全体を支える姿勢をつくる。
- ②プランクと同じ要領で体を一直線のラインになるように意識する。

③その姿勢のままキープする。

【基礎代謝アップトレーニング】

基礎代謝をあげると一日の消費カロリーが多くなり、太りにくい体をつくることができます。

基礎代謝を上げるために取り組むべきことは、

- ・一日 20 分から 30 分の有酸素運動を行う(ランニングなど)
- ・スクワットをして体全体の筋肉量を上げる
- ・先ほどお伝えしたタイミングで一日 3 回ストレッチをする

なぜ基礎代謝を上げ、太らない体を作るべきなのかと言うと、腹筋はみなさん割れているのですが、「脂肪が腹筋の上にあるため隠れて見えていない」だけなのです。

脂肪を燃焼させ、痩せることで、理想の腹筋へと近づくことができます。

【腹直筋の鍛え方】

腹直筋とは簡単に言うと、腹筋の下の方の筋肉です。

● バイシクルクランチ

- ①仰向けになり寝転がる
- ②足を軽く曲げて、持ち上げる

- ③右肘と左膝をつける
- ④元に戻す。
- ⑤逆側もする。

●ドラゴンフラッグ

- ①ベンチの上に仰向けになる。
- ②両手でベンチを握り、しっかり固定する。
- ③腰を持ち上げ、両脚をそろえて上まで持っていく。
- ④ゆっくりベンチにつく手前まで下げる。

●ニータッチェスト

- ①手で上半身を支えるため、体より後ろに手を置く。
- ②脚を少し床から浮かす。
- ③膝を曲げ、胸に引き寄せる。
- ④ゆっくり脚を伸ばし床から少し浮かせている状態へ戻す

【腹斜筋の鍛え方】

●ツイストクランチ

- ①クランチと同じ姿勢をつくる
- ②右肘と左膝をつけるように上半身を起こす。

【初心者向けの腹筋メニュー】

こちらのメニューは腹筋が苦手な人向けのメニューになっています。

できる方はどんどん上を目指してください。

① クランチ

10 回×3 セット

(インターバル 60 秒~90 秒)

② レッグレイズ

10 回×3 セット

(インターバル 60 秒~90 秒)

③ プランク

→30 秒×3 セット

(インターバル 30 秒~60 秒)

④ サイドプランク

30 秒×3 セット

(インターバル 30 秒~60 秒)

【中級者向けの腹筋メニュー】

初級のメニューがこなせる人向けのメニューです。

① V シットアップ

20 回×3 セット (インターバル 60 秒~90 秒)

② ニートウチェスト

20 回×3 セット (インターバル 60 秒~90 秒)

③ ツイストクランチ

20 回×3 セット (インターバル 60 秒~90 秒)

④マウンテンクライマー

30 回×3 セット (インターバル 60 秒~90 秒)

腹斜筋と腹直筋、有酸素運動を混ぜたバランスのいいメニューになっているので是非頑張ってください。

【上級者向けの腹筋メニュー】

このメニューは難易度の高いトレーニングが多いです。

中級のメニューが簡単こなすことができるようになってから取り組むようにしてください。

①V シットアップ

30 回×3 セット

(インターバル 60 秒~90 秒)

②ツイストクランチ

30 回×3 セット

(インターバル 60 秒~90 秒)

③ダンベルベントサイド

8~10 回×3 セット(最大筋力の 7 割くらいの負荷で)

(インターバル 60 秒~90 秒)

④ドラゴンフラッグ

→20 回×3 セット
(インターバル 60 秒~90 秒)