

GOOD
CONDITION
for 2013

SUMMER IS ALMOST HERE!

魅せる 正しいフォームを習得して うしろ姿も美しく！ 背中作り方！

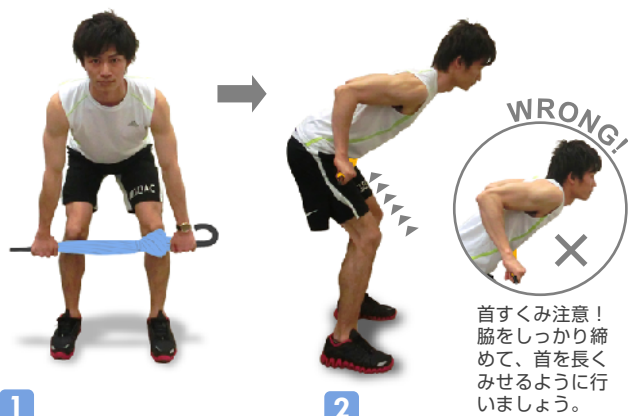
クールビズの季節となり、上着を着る機会も少なくなりました。
シャツからも背中の引き締まり具合というのは、見えるもの。
この夏こそ！背面をシェイプして、後姿も美しいスタイルを目指しましょう！



TRAINER 武田 敏希

STEP 1 まずは肩甲骨の使い方を習得！

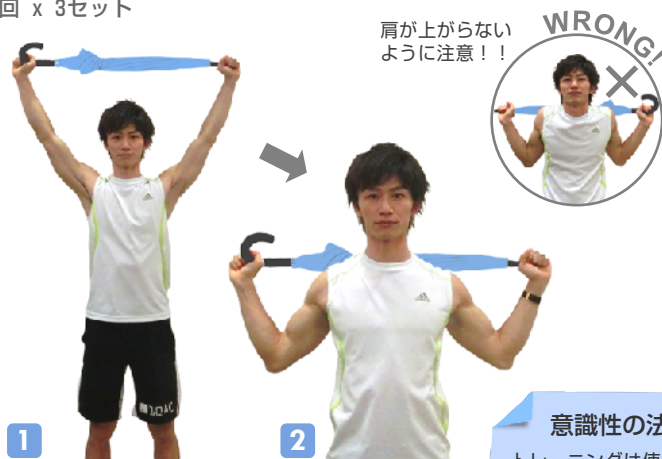
ベントローイング 10回 x 3セット



1 膝の外側で傘を持つ。膝を曲げ、胸を張り、背中をのばします。

2 肘を後ろに引きながら、ももにそわせて傘を引き上げる。最後は左右の肩甲骨を寄せる。

ラットプルダウン 10回 x 3セット



1 傘の端を肩幅よりやや広めに持ちかまえる。

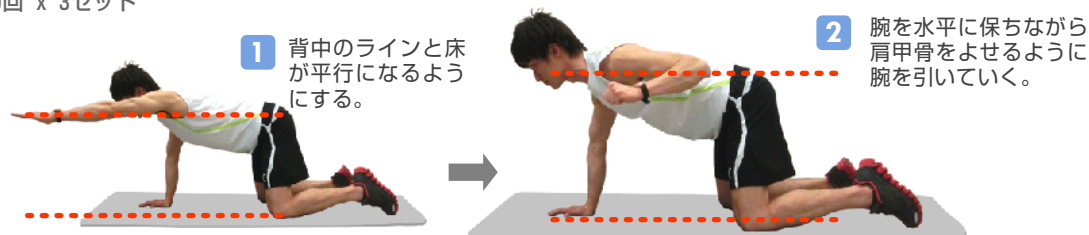
2 肩落としたままの状態、頭の後ろに傘を引く。

意識性の法則

トレーニングは使っている部位を意識しながら動かさないと効率がとても悪くなってきます。まずは動いている事が意識できるようにする事が重要！！

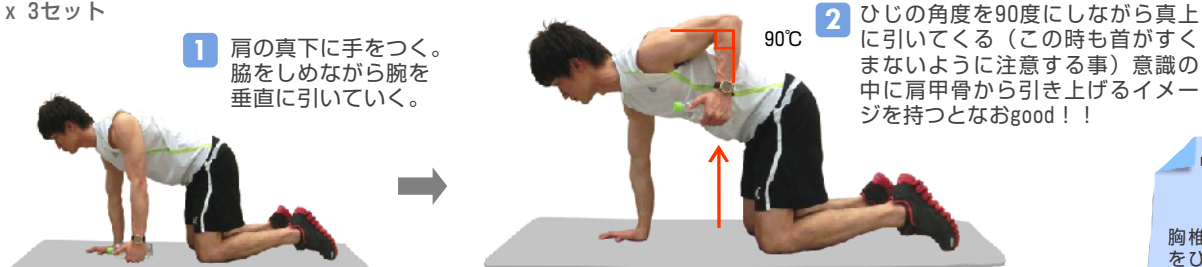
STEP 2 for MENS 頼れるたくましい背中 / for LADIES しなやかな肩甲骨美人へ！

ワンハンド・ラットプルダウン 10回 x 3セット



背中ラインが床と平行になるようにする。肩甲骨を背骨に寄せるように意識しながら腕を引いていく。

ワンハンド・ローイング 10回 x 3セット



ワンハンドで行うメリット

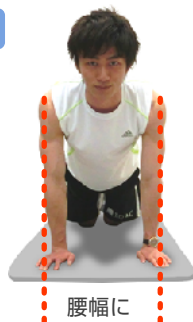
胸椎の回旋動作（身体をひねる動作）がしっかり出来る為、最大限に背中の筋肉に効かせる事が出来る。

STEP 3 これで完成！二の腕を引き締めてカッコイイうしろ姿に！

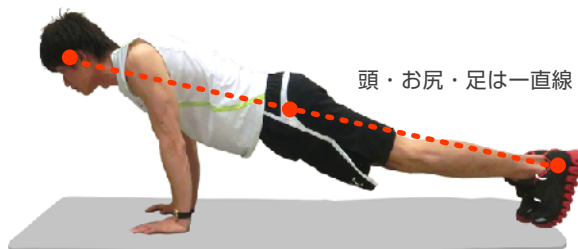
ナロー・プッシュアップ

10回 x 3セット

1



腰幅に



頭・お尻・足は一直線

肘を伸ばし腰幅に手を床に置く。
頭・お尻・足は一直線になるようにスタート。

2



真下に体を下ろしながら脇をしめて、後方に肘を曲げていく。



Trainer's Tip!

低くおろせばおろす程、強度が上がります！！

辛い方は、無理をせず膝をついて行いましょう！



FOOD CONSULTING vol.02

朝の食事でカラダが変わる

朝食を抜くと体重が増える？！

時間がなかったり、ダイエット目的などで朝の食事を抜いてませんか？もしくはコーヒー1杯

で済ませたり。実は朝食を抜くと5倍太りやすいと言われていたのはご存知ですか？

理由①筋肉量の減少

朝食でエネルギーを摂取しないと、活動するエネルギー源となる糖質が不足します。そしてカラダは筋肉を取り崩してエネルギーを作る為、『朝食を抜く』

ということは、筋肉量の減少に繋がってしまいます。これが、基礎代謝や運動機能の低下に繋がります結果太りやすくなってしまいます。

理由②体内時計リセットの仕組み

体内時計とは時間がくれば自然に眠くなったり、お腹がすいたり、人間が本来持っている生活リズムのことです。このリズムを刻ましているのが時間遺伝子です。朝食を摂ることでこの時間遺伝子を活性化することができるのです。

②朝食の刺激。これによりエネルギーの消費や筋肉の合成を促す時間遺伝子が活性化されます。昼・夕食では活性化されないため朝食が一番大切なのです。

このように朝食を抜くと体内時計がリセットされない為、不眠を引き起こしたり、内臓機能が低下し生活習慣病につながりやすくなります。①と②の刺激のタイムラグが少ない方がリセット機能は高まります。

ポイントは2つ。

①太陽の光浴びる。目から光の刺激を与え朝ですよという事を脳にセットさせます。

Q 代謝UP効果が一番高い朝の献立 A,B,C,のどれでしょう？？



A. カレーライス



B. 卵かけご飯



C. クロワッサン & ブラックコーヒー

答えはB。糖質&たんぱく質が1番の組み合わせ！

脳の唯一のエネルギー源となる糖質。朝は血糖値が下がっているため、いち早く脳を活性化するためにも「炭水化物」の摂取が不可欠。次に「たんぱく質」。たんぱく質は、糖質や脂質と比べ、熱産生量がダントツ高く、摂取するだけで代謝がUPします。朝の代謝は、1日の消費カロリーを左右しますので、この2つの栄養素の組み合わせで、朝から脳が良く働き、1日を効率よく過ごす事ができるのです。