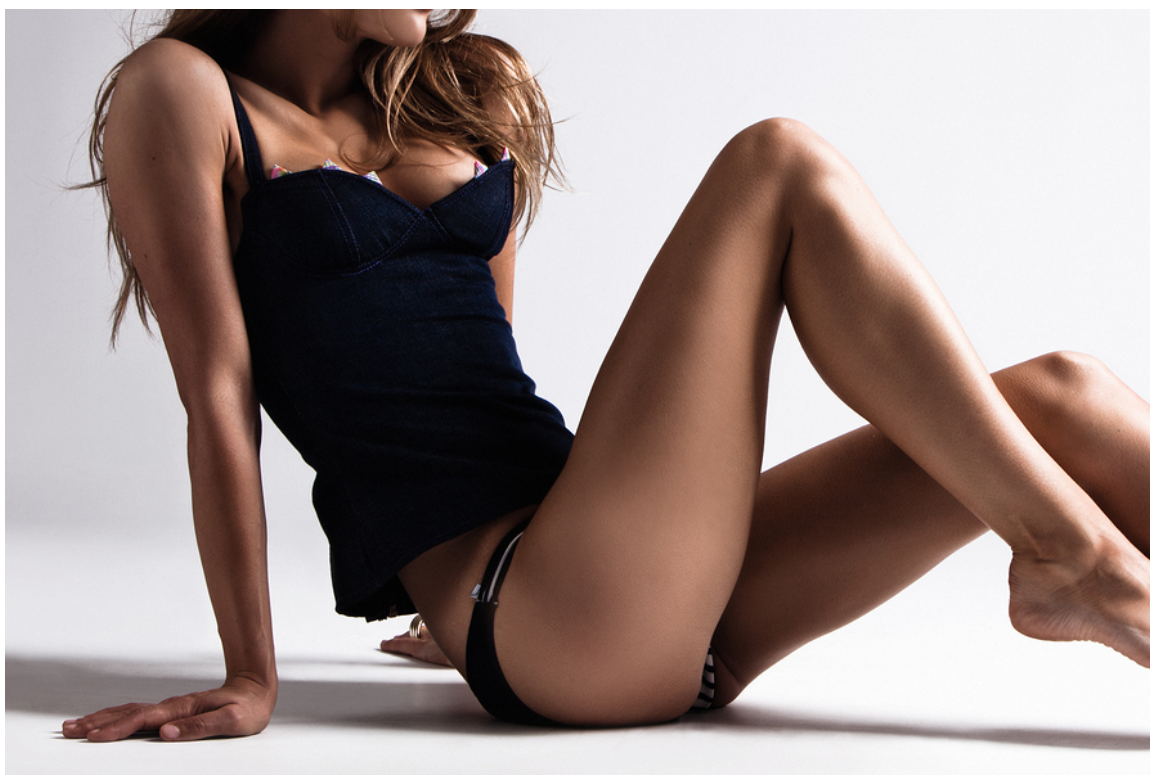
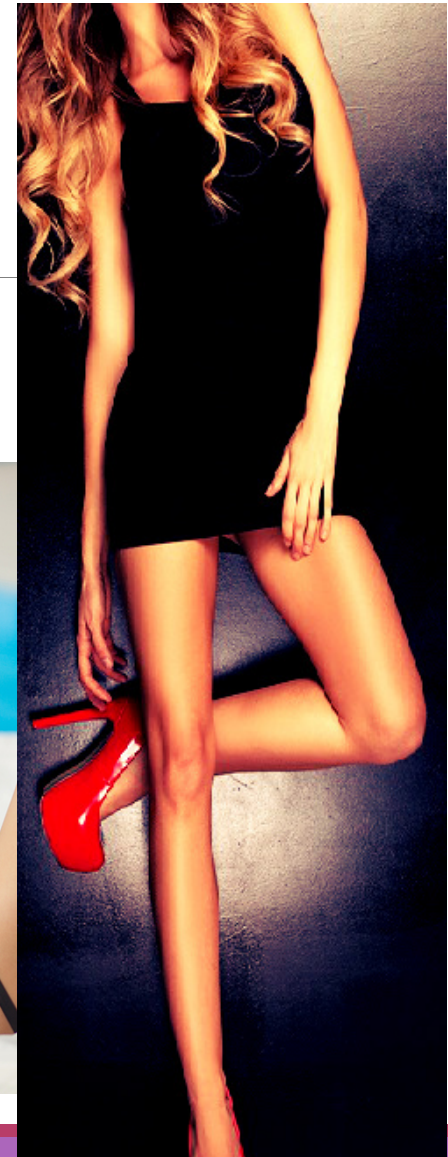


ボディメイク



ボディメイクとは？

引き締まったボディ
細くてまっすぐな脚
細いウエスト
直線的なシルエット
細い腕
など...



ダイエットとボディメイクとの違いは？

現実には、ダイエットして痩せても、

引き締まったボディ

細くてまっすぐな脚

細いウエスト

直線的なシルエット

細い腕

は手に入らない……。

ボディメイクとは？

全体的に身体の体積が減るだけでなく、

細くてまっすぐな脚、細いうエスト、小尻、内モモ、細いふくらはぎ、細い腕 など

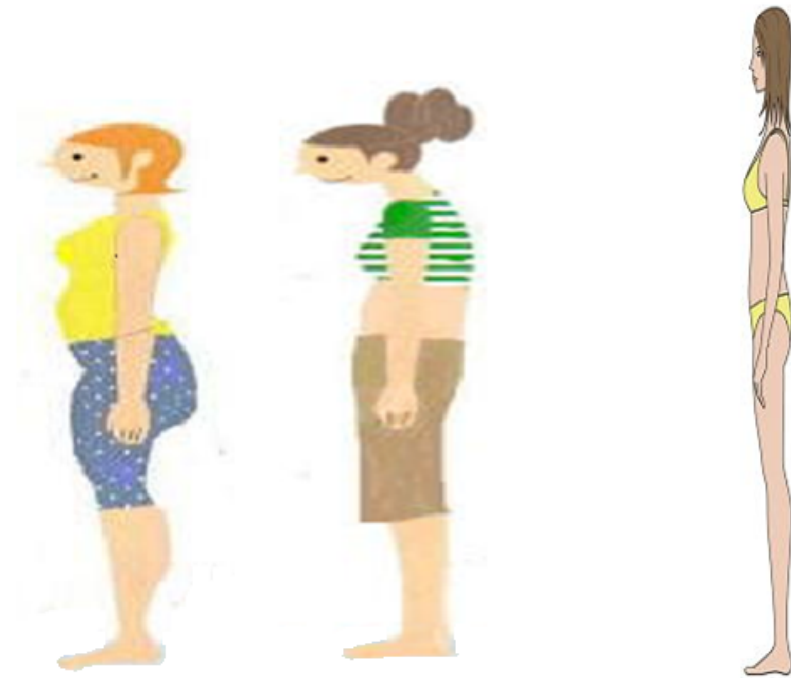
部分痩せもできていることが、ボディメイク

ボディメイクするには

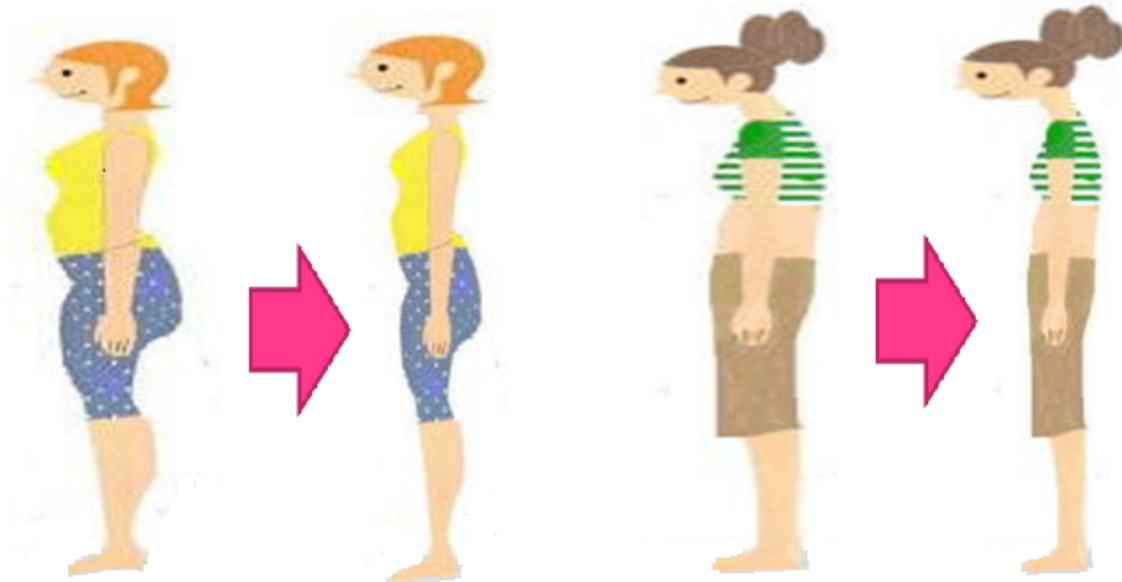
- ① 全体的に体積減
- ② 部位痩せ

この2つが必要

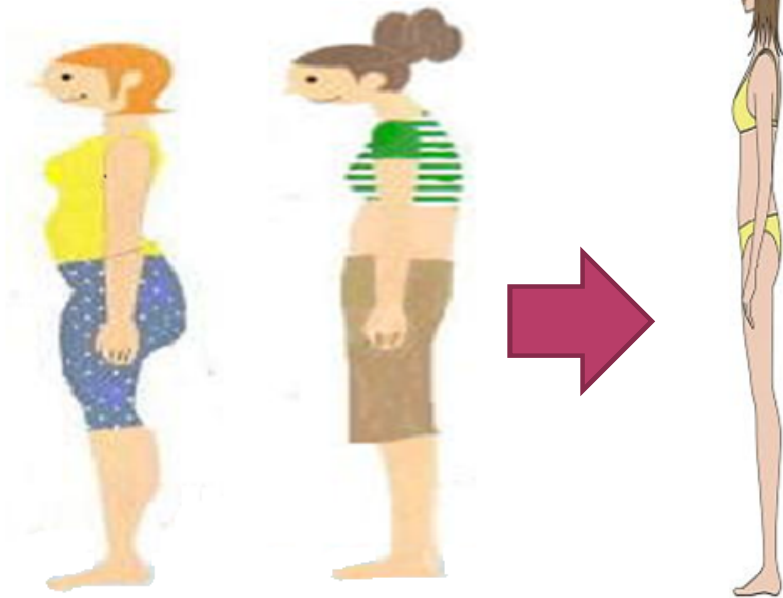
①②が変われば、
体型シルエットも変わる。



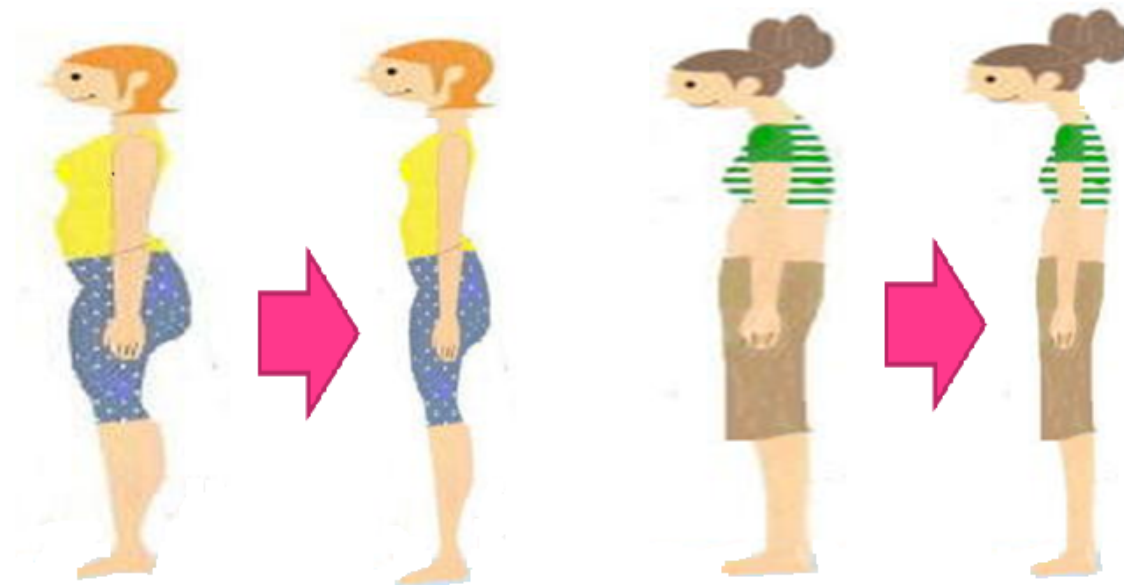
ダイエット



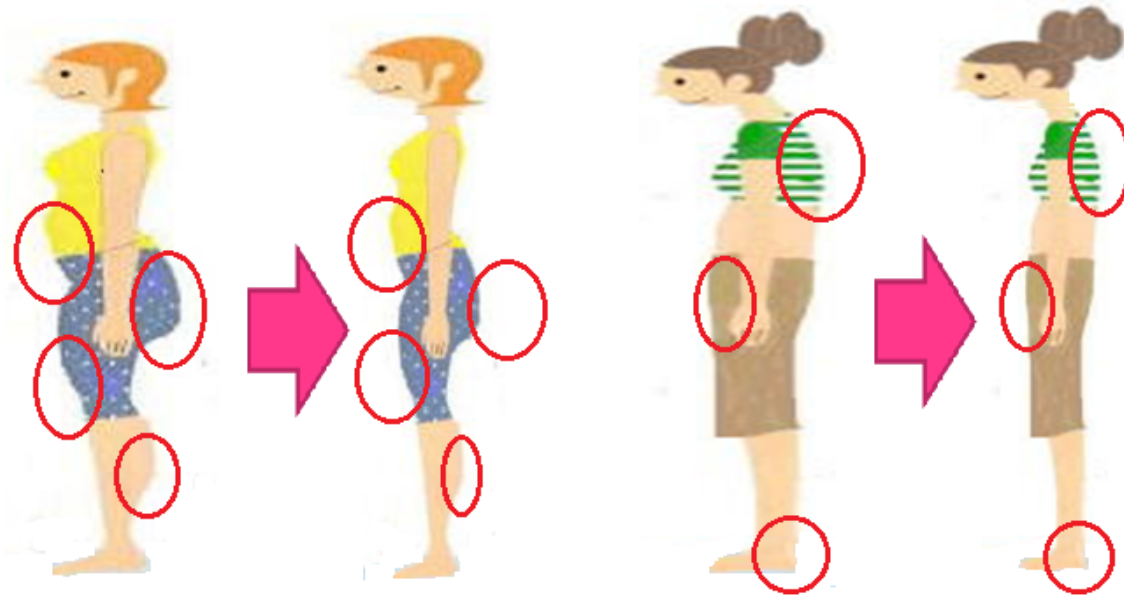
ボディメイク



体積減だけのダイエットだと……

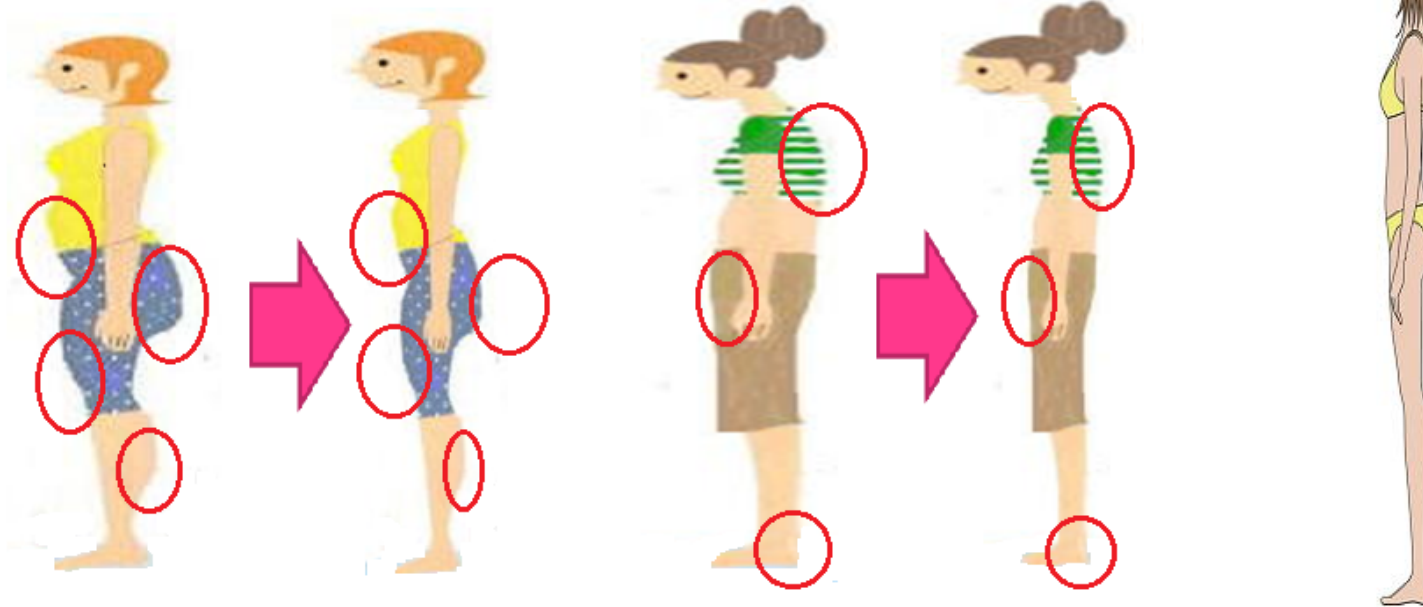


部分痩せできていない……



これではボディメイクではない…

部位は変化なし



太い部位の改善方法は何？

腹筋100回？

部位の集中トレーニング？

部位をマッサージ？

部位痩せ効果なし。

そして、その科学的根拠なし。

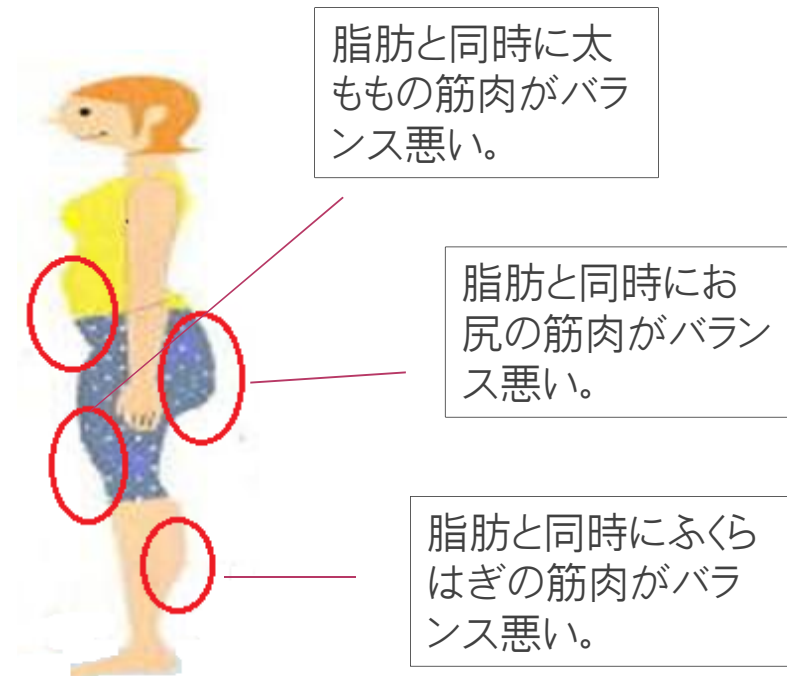


部位だけ太い原因は？

ダイエットして全体的に体積減しても、
気になる部位だけ太いのは、

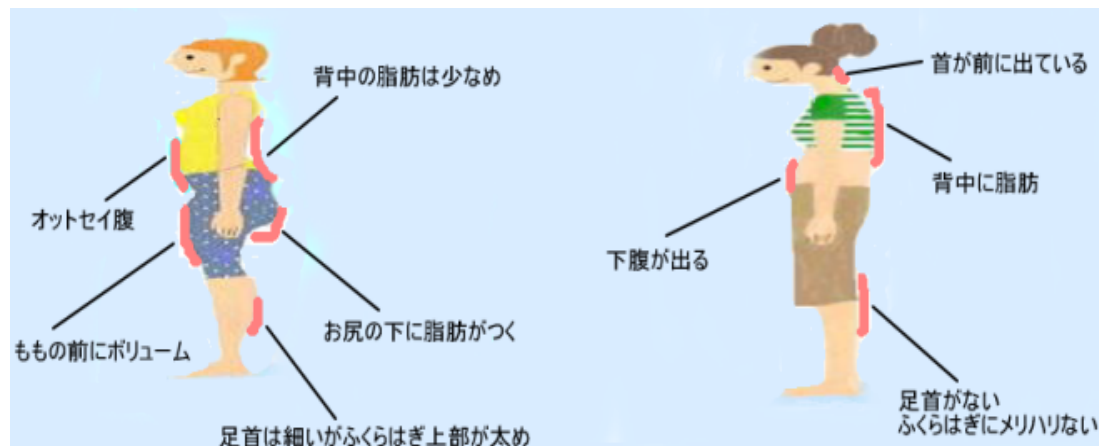
- ✓ その部位だけ筋肉が付き過ぎ
- ✓ その部位だけ脂肪が付き過ぎ

部位は脂肪だけでなく、
筋肉がバランス悪く偏って付いていることも原因



体脂肪の特徴

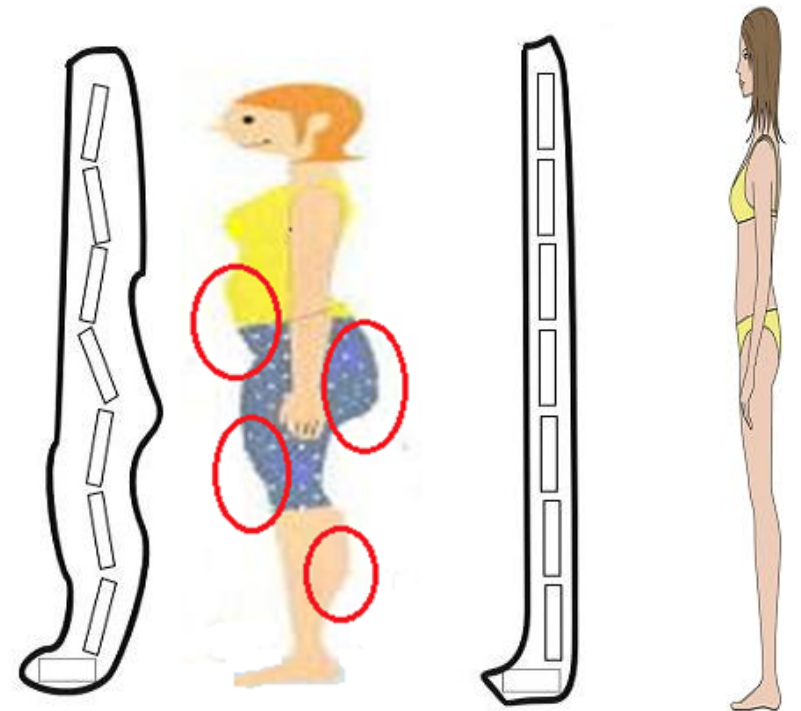
- ① 体脂肪は全体的に増減する。
- ② 同じ重さなら、体脂肪は筋肉の約2倍の体積がある。同じ体積なら、筋肉は脂肪の約2倍重い。
- ③ 肩肘膝など、可動域の大きい部分は体脂肪が付かない傾向あり。
- ④ 骨格タイプ別に体脂肪が付き方に傾向がある。また脂肪が部分的に付いているようにも見える。



部分痩せする方法は？

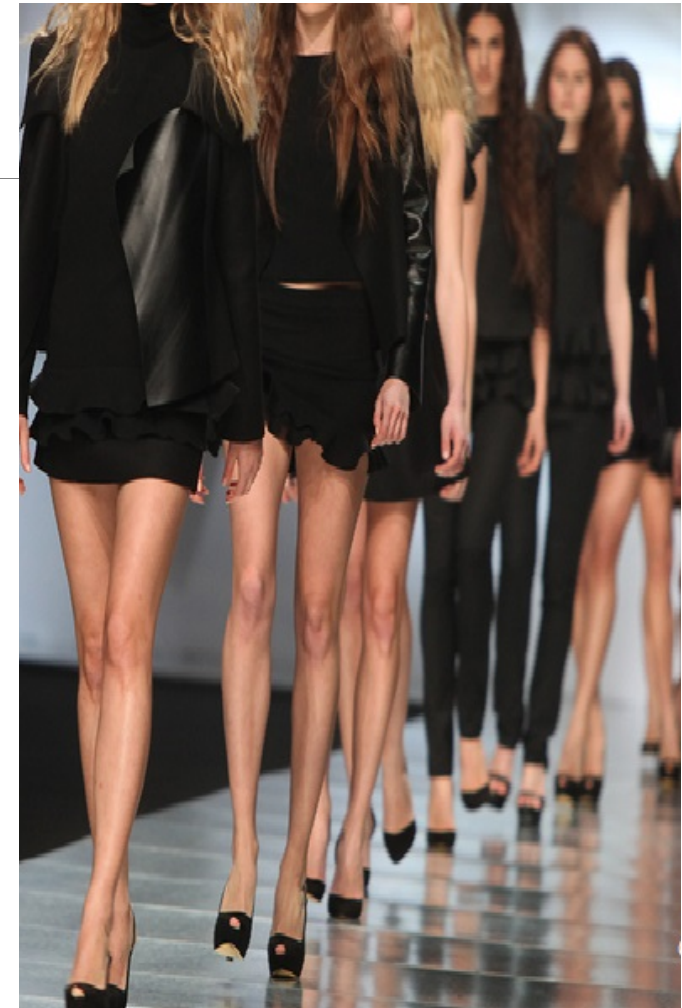
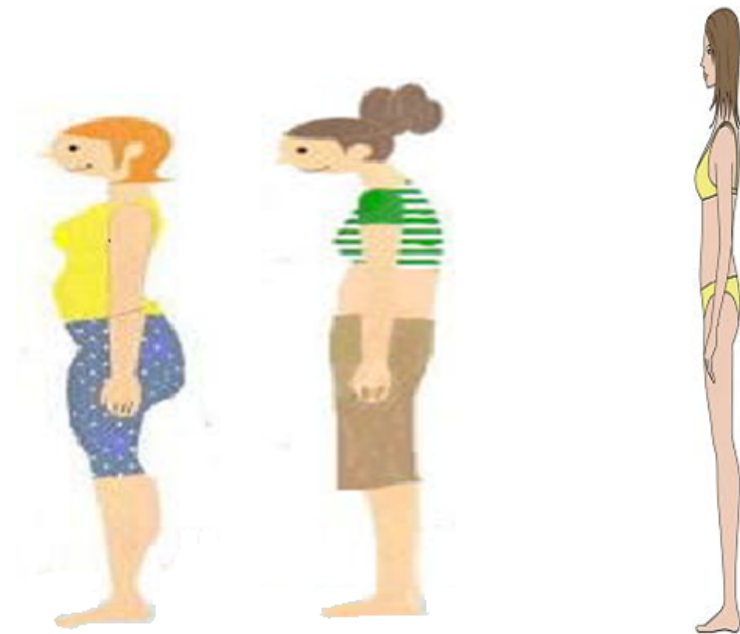
骨格タイプ別に体脂肪が付き方に傾向があり、
また脂肪が部分的に付いているようにも見える
のだから、

部分痩せするには、**骨格の関節角度**を
変えることが唯一の方法といえる。



ボディメイクとは？

ボディメイク = 全体的な体積減 + 部分痩せ

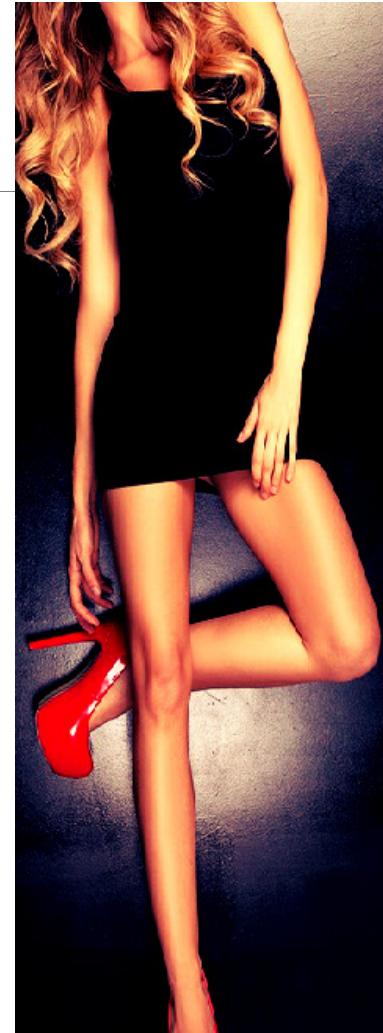
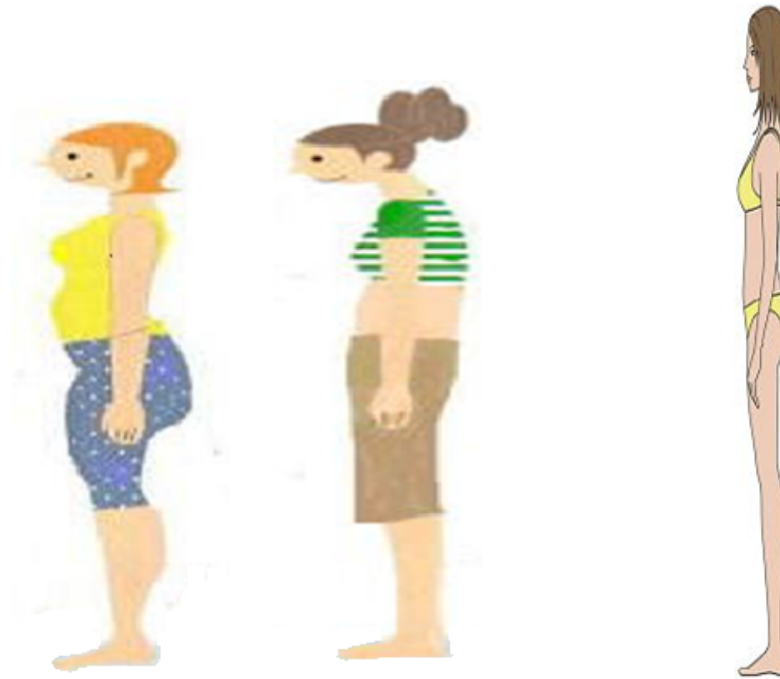


ボディメイクがきちんとできれば

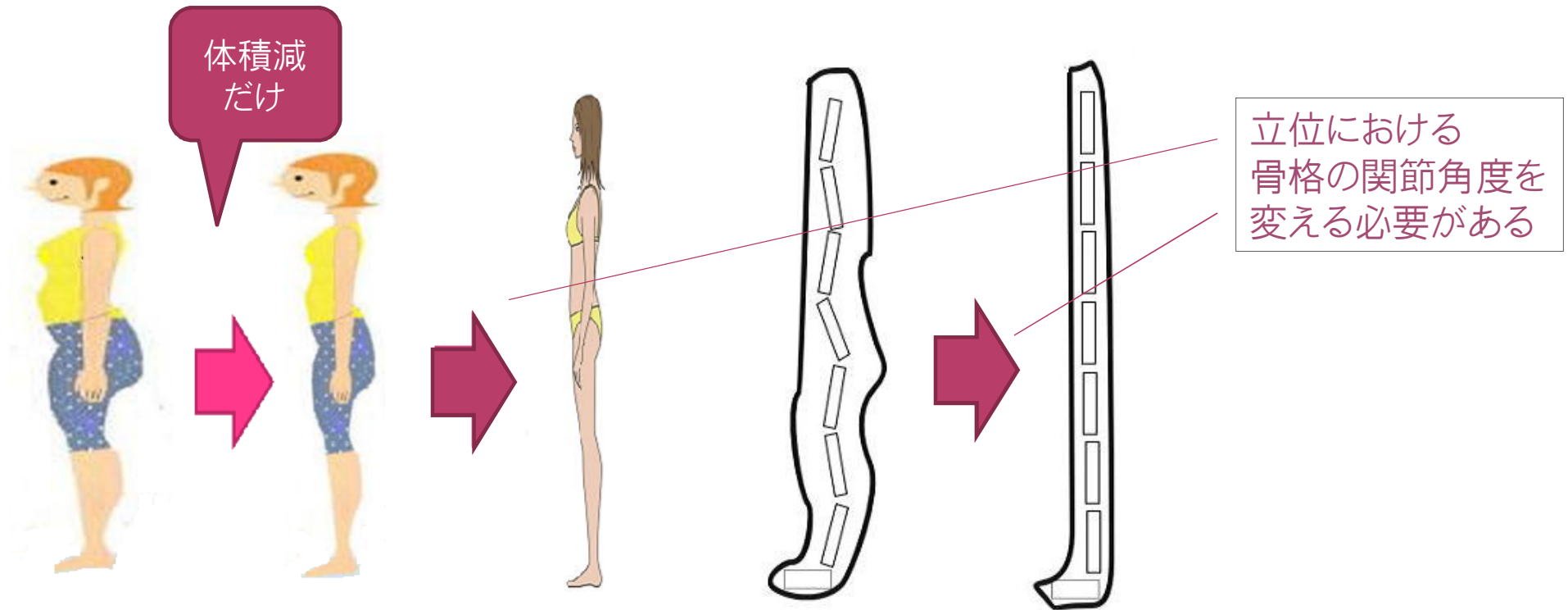
- ①全体的に体積減
- ②部位痩せ

この2つが必要

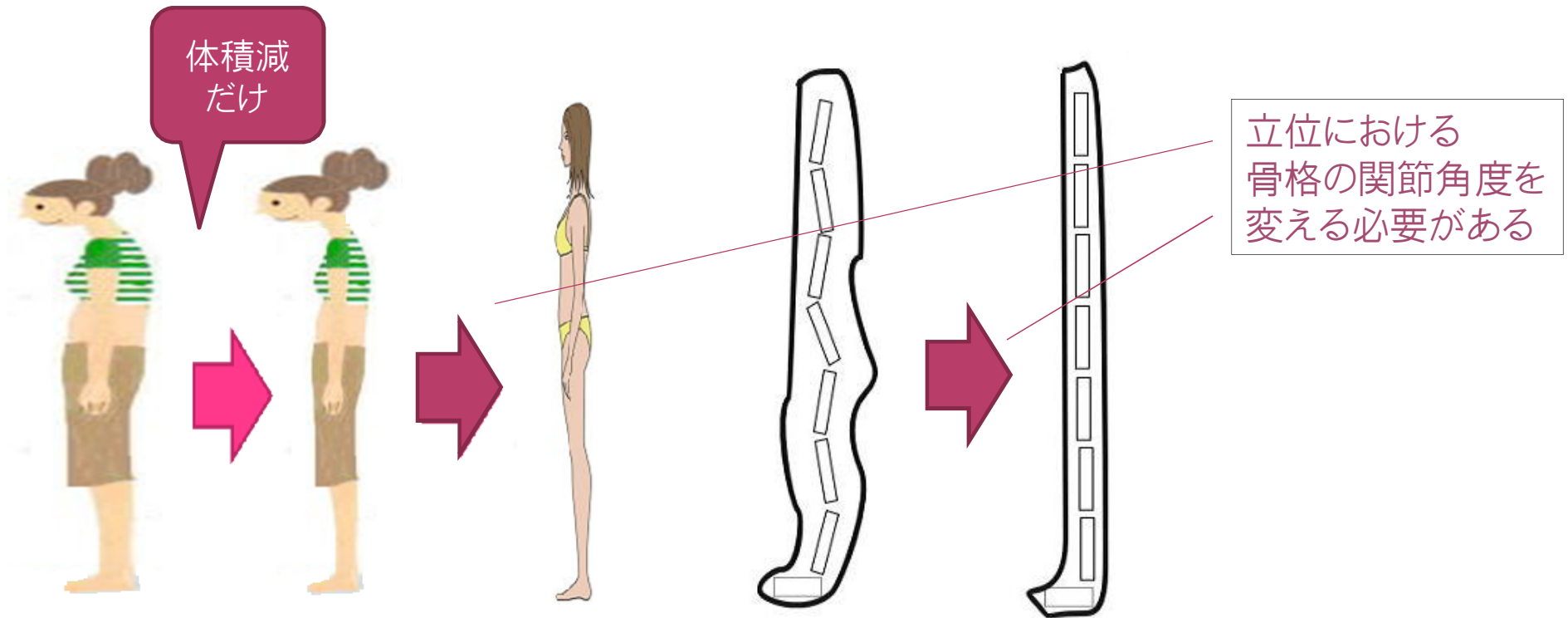
①②が変われば、
体型シルエットも変わる。



ボディメイク



ボディメイク



ダイエットと体型が変わるボディメイク

単に全体的に痩せてダイエットした体積減だけでは、

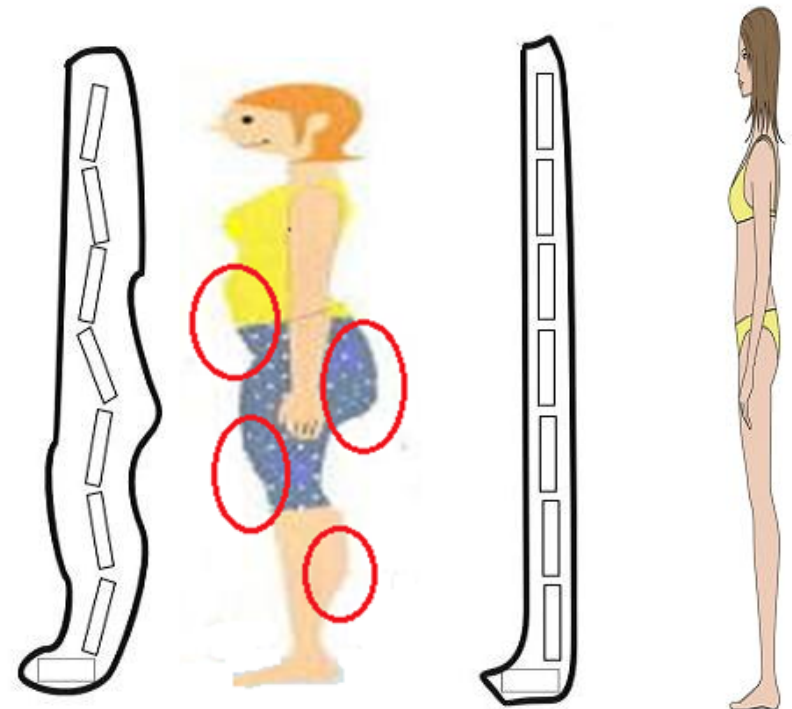
理想の体型は手に入らないし、

それでは、ボディメイクするとは言えない。

ボディメイク = 全体的な体積減 + 部分痩せ

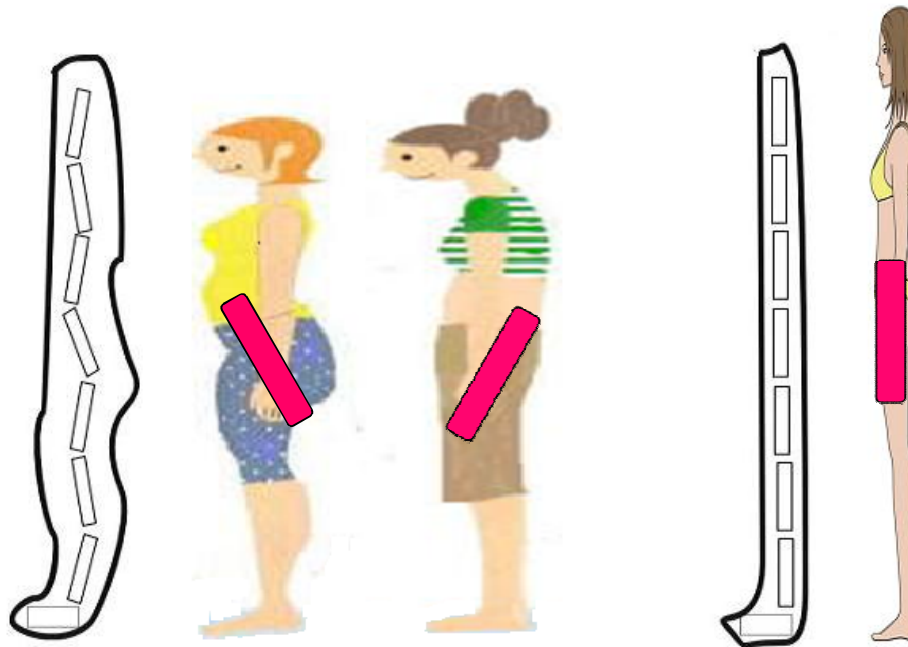
立位における骨格の
関節角度を変えると
部分痩せできるだけでなく

体型シルエット
も変わる



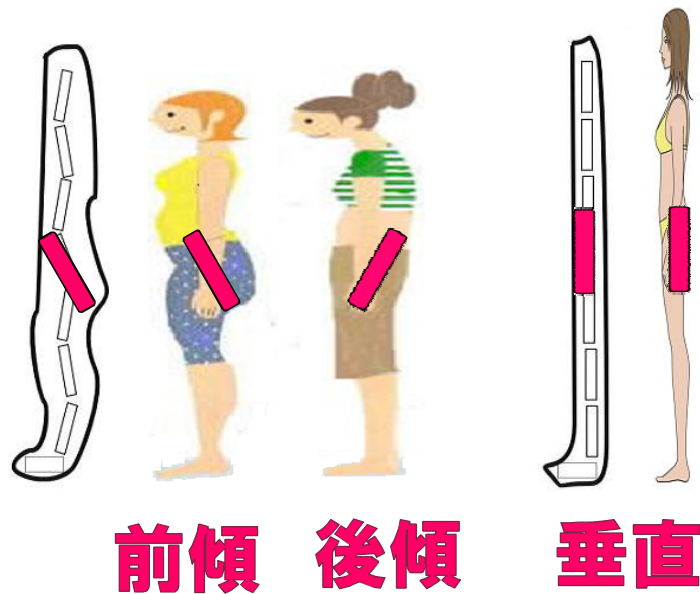
立位姿勢の関節角度を変えるには？

骨盤は身体の中心部に位置する。骨盤傾斜関節角度、つまり、骨盤の前傾・後傾といった骨盤の傾斜関節角度を変えれば、立位姿勢の関節角度を変えられる。



立位姿勢の関節角度を変えるには？

骨盤は身体の中心部に位置する。骨盤傾斜関節角度、つまり、骨盤の前傾・後傾といった骨盤の傾斜関節角度を変えれば、立位姿勢の関節角度を変えられる。

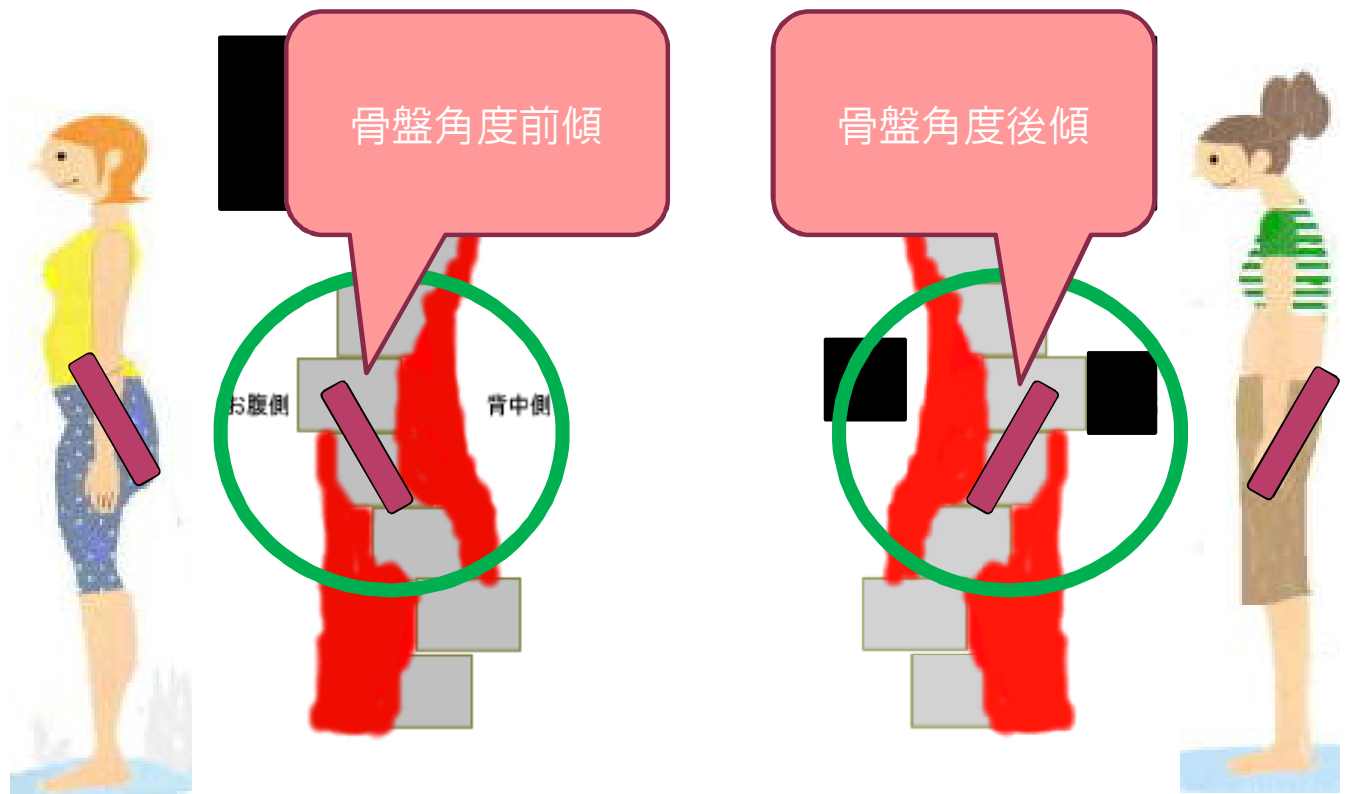


骨盤傾斜角度を垂直にするには？

- ✓ 整体や接骨院で可能？
- ✓ 骨盤体操で可能？
- ✓ マッサージで可能？

不可能

なぜなら、骨格は筋肉で
成り立っている。
筋肉が骨格のコルセットの役割



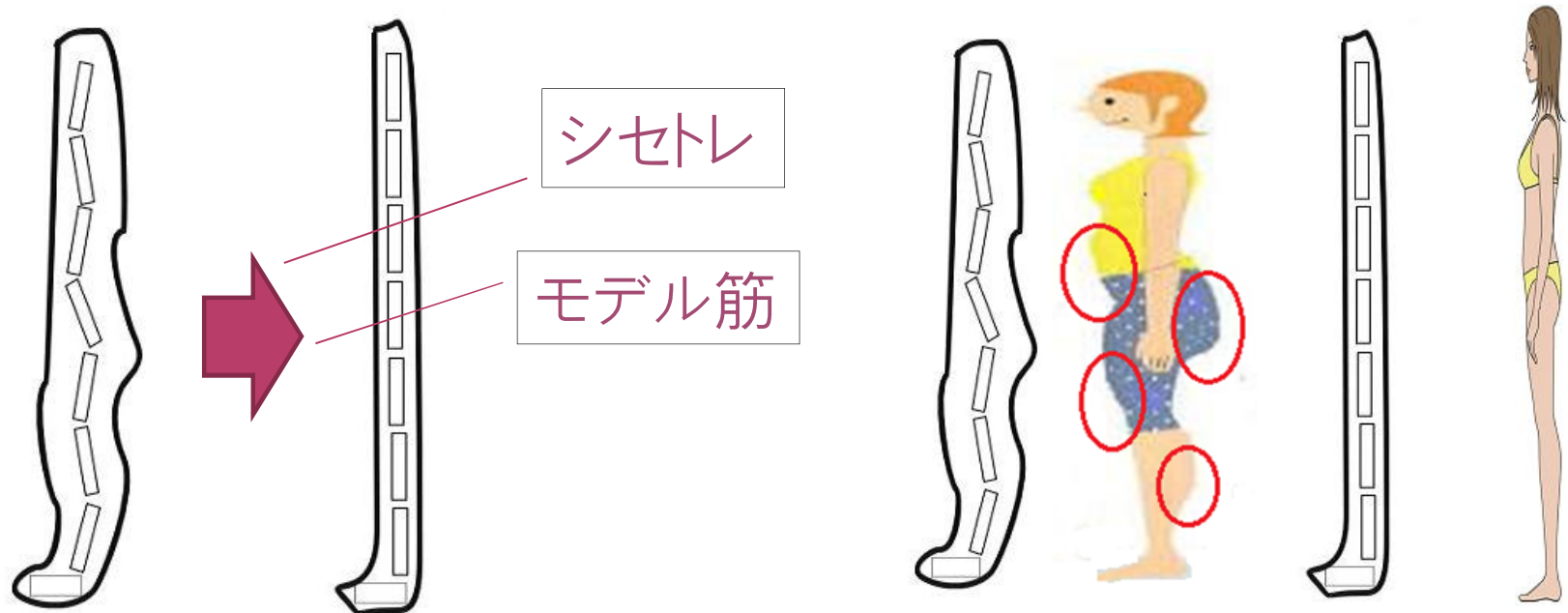
骨盤傾斜角度を垂直にするには？

おぜきとしあき開発トレーニング



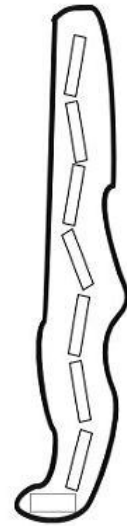
骨盤の関節角度だけだと80%

身体のある中心にある骨盤の関節角度を垂直に変えれば、80%は保てるが、それをさらに強固にする方法が、姿勢もスタイルも良いトップモデルに発達が見られ、いわばモデル体型を作っている筋肉、「モデル筋」をつけてあげることにより、100%になる。



モデル筋(もでるきん)

パーソナルトレーナーおぜきとしあきの長年のモデル指導経験から、トップモデルには一般人にはあまり存在しない、「モデル筋」があることが分かっています。これらの部位に特化して筋肉をバランスよく付ければ、自動的にモデル体型になっていくのです。モデル筋をつければ、トップモデルと同じ、すらっと直線的なまっすぐ骨格になれる、モデル体型になります。モデル筋をつければ、シルエットも姿勢もモデルと同じモデル体型になるのです。



くねくねボディ

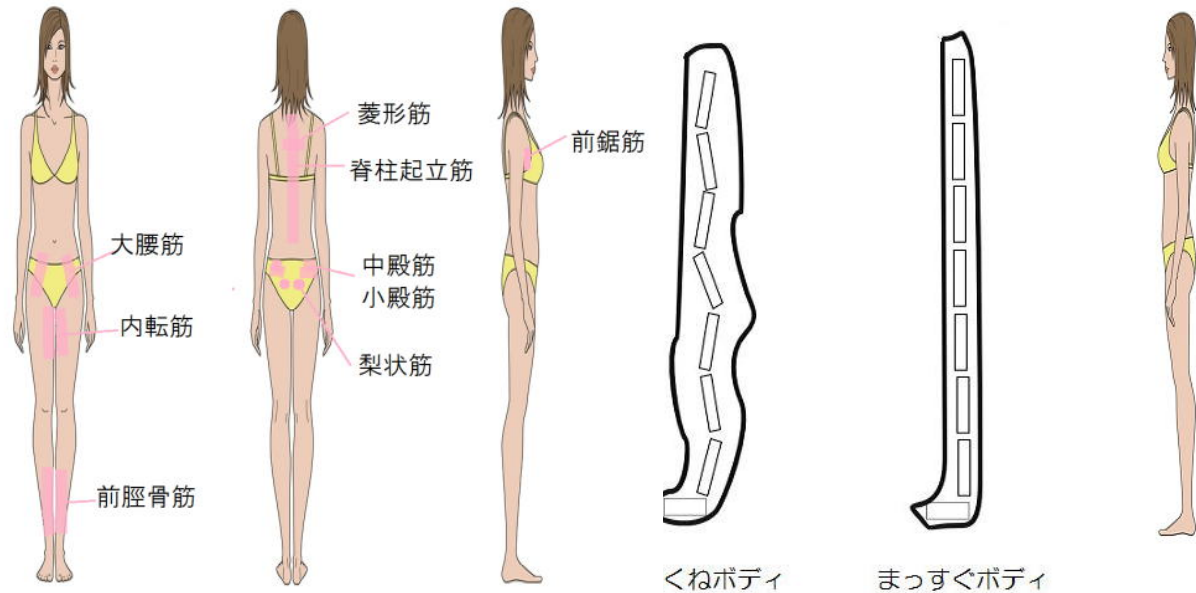


まっすぐボディ



モデル筋のトレーニング方法

モデル筋をつければ、トップモデルと同じ、まっすぐ骨格になりモデル体型になれます。しかし、ただ、その筋肉部位をつけばよいのではなく、ポイントはバランスよく、筋肉部位ごとの特性に合わせたトレーニング方法でつける必要があります。たとえば、一例として、筋肉部位によって、コンセントリック収縮とエキセントリック収縮を使い分ける場合も多々あります。また、収縮速度の使う分けも必要です。



本物のボディメイクをする方法は？

部分痩せ、体型シルエットも変える、本物のボディメイクするには、シセトレとモデル筋を両方するのが、唯一の方法といえます。

