

2011年6月20日
毎日コミュニケーションズ

25キロのダイエットに成功した著者が考案した、部分やせテクニックが満載！
『部位別ボディラインエクササイズ
～簡単ストレッチで理想のボディを手に入れる～』
毎日コミュニケーションズより、6月23日(木)発売

株式会社 毎日コミュニケーションズ<以下、マイコミ> (本社：東京都千代田区) は、『部位別ボディラインエクササイズ～簡単ストレッチで理想のボディを手に入れる～』を6月23日(木)より発売します。

露出が多くなる夏本番に向けて、ボディラインが気になり出す季節です。そんな中、ただ体重を落とすというだけでなく、ぽっこりと出た下腹、たぶたぶの太もも、ぷよぷよの二の腕など、特定の部位についてしまった無駄なぜい肉を落としたいと願っている女性は多くいるのではないのでしょうか。しかし、部分やせやパーツ別のケアは、なかなか効果が出にくいという声が少なくありません。

そこで本書では、自身も25キロのダイエット経験を持つパーソナルトレーナー・大西仁美先生が、下腹、わき腹、内もも、外ももなど、特に女性が悩みがちな17の部位をピックアップし、簡単かつ短時間でできる部位別エクササイズを提案します。

著者が注目したのは、硬くなったりゆるんだりして働かなくなった筋肉「こわばり筋」です。筋肉がこわばりスムーズに動かないと、本来使うべき筋肉がうまく機能しないため、その部位に脂肪がたまりやすくなってしまいます。つまり、「こわばり筋」を目覚めさせて、脂肪ゾーンの筋肉をしっかりと働かせるようにすることが部位太り解消の秘訣なのです。

本書では、気になる部分の「こわばり筋」を伸ばして目覚めさせ、スムーズに働くようにするストレッチを各パーツ別に紹介しています。それぞれ、こわばり筋をほぐす基本の「目覚めストレッチ」と、ステップアップとして、ついた筋肉をキープし脂肪をキュッと引き締める「パーフェクトストレッチ」の2本立てになっています。1分程度でできる簡単なストレッチであるため、負担も少なく、無理をせずボディラインをケアすることができます。「自分らしくやせる」ことを提唱し、モデルのような体型でなくても、自分らしい体型で一生キレイに輝いてほしいという著者の思いが詰まった一冊となっています。

<著者プロフィール>

大西仁美 (おおにし・ひとみ)

パーソナルトレーナー。数々のパーソナルトレーナーの資格と運動栄養士(ニュートリションリスト)の資格を取得。現在、雑誌、ラジオ、インターネット、カルチャーセンターなどで活躍。著書に『のぼすだけダイエット』(主婦と生活社)、『たった1分で人生が変わる筋トレの習慣』(中経出版)がある。

<表紙イメージ>



- 書名：『部位別ボディラインエクササイズ
～簡単ストレッチで理想のボディを手に入れる～』
- 著者：大西仁美
- 定価：1,365円(税込)
- 体裁：A5判 112ページ
- ISBN：978-4-8399-3908-3
- 発売日：6月23日(木)

本件および取材に関するお問い合わせ先
株式会社 毎日コミュニケーションズ
社長室 広報部 渡邊
TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050
e-mail : koho@mycom.co.jp

マイコミの書籍はこちら『MYCOM BOOKS』 <http://book.mycom.co.jp>

<本書で紹介しているエクササイズの例>

下記の 17 の部位に効くストレッチを紹介！

- 脇腹 ● 下腹 ● 内もも ● 前もも ● 外もも ● たれ尻 ● 扁平尻(へんぺいじり) ● 内ふくらはぎ
- 外ふくらはぎ ● バストアップ ● 二の腕 ● デコルテ ● 腰まわり ● 背中の外側 ● 背中の内側
- 肩まわり ● 二重あご



①【目覚めストレッチ】
 こわばり筋をほぐすメインのストレッチ「目覚めストレッチ」をまずは紹介。目覚めストレッチだけでもしっかり行うことで部位やせの効果があります。



②【パーフェクトストレッチ】
 ステップアップとして次に紹介するのが、「パーフェクトストレッチ」。「目覚めストレッチ」で部位やせに成功した筋肉の状態をキープするためのストレッチです。

<著者コメント>



以前の私は、特定の部位に脂肪がつくのは、体質や年齢の問題で避けられないことだと思っていました。しかし、パーソナルトレーナーとして接するお客様からの要望や、日々トレーニングをしている私自身も年齢を重ねるにつれて脂肪がつきやすくなったことをどうにかしたいと考えるようになり、辿り着いたのが「部位別」エクササイズです。「シンプル、簡単、続けられる」エクササイズを目指して、30秒で終わるストレッチなどのエクササイズを考案しました。