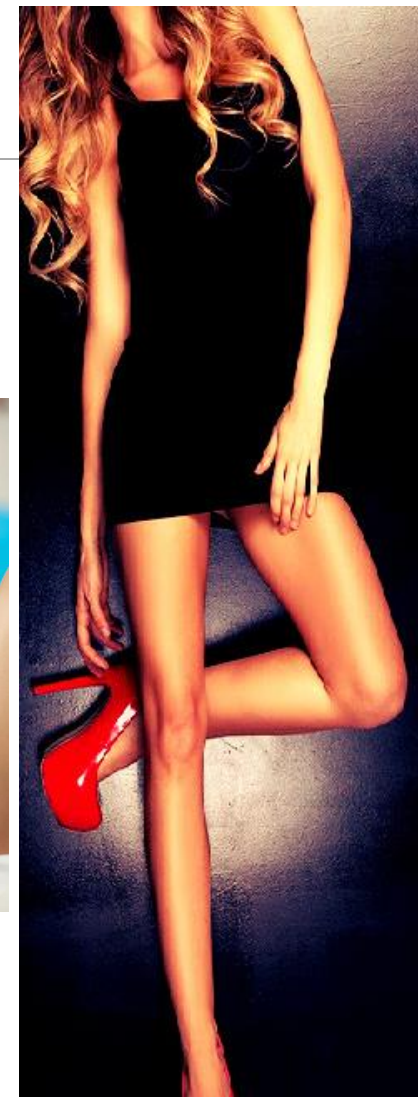


ボディメイクとは？

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、細いウエスト、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

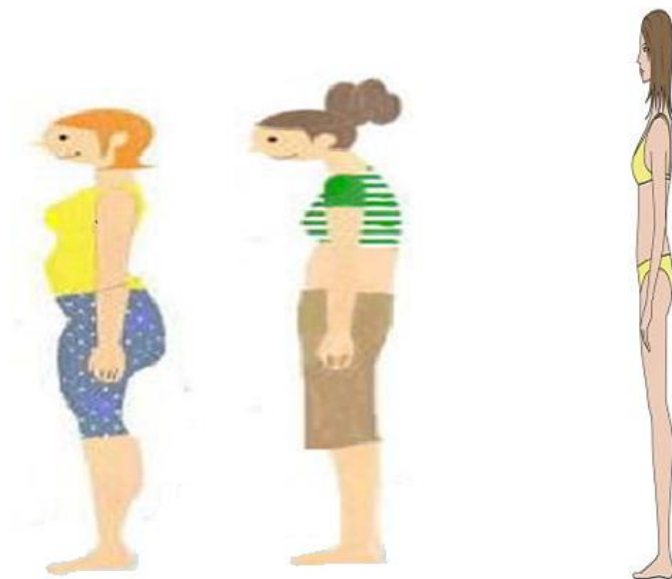
ボディメイクするには

①全体的に体積減

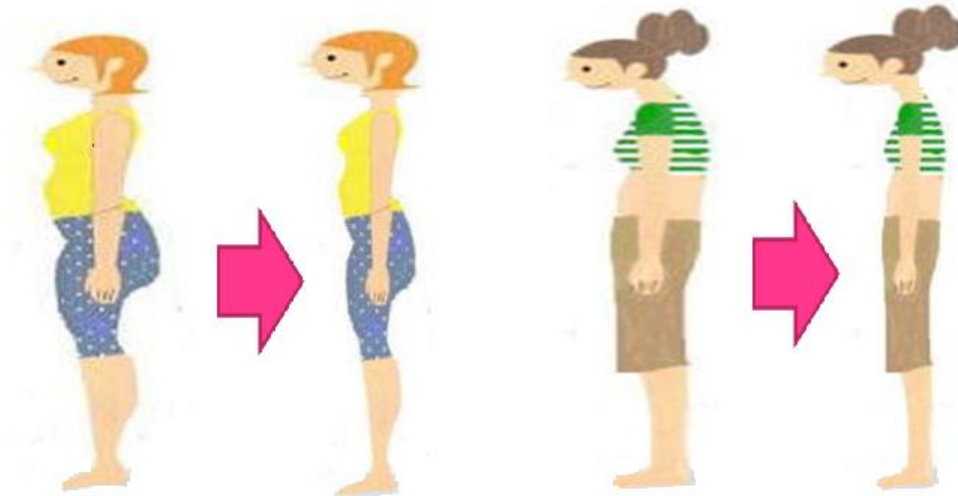
②部位痩せ

この2つが必要

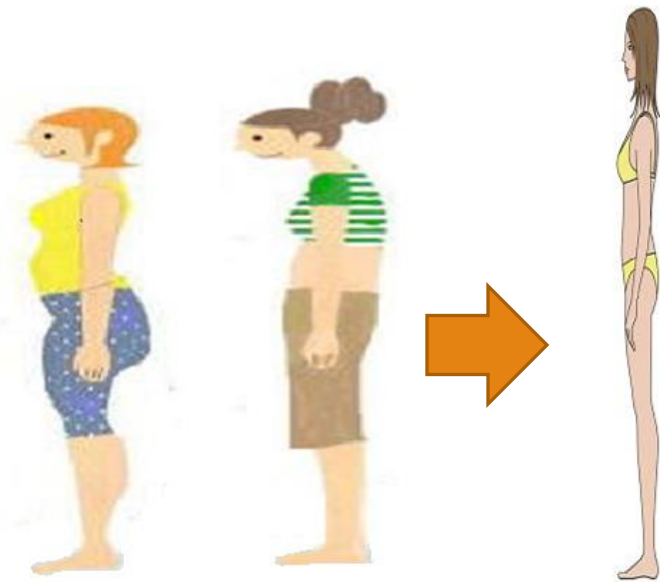
①②が変われば、
体型シルエットやボディライン
が変わる。



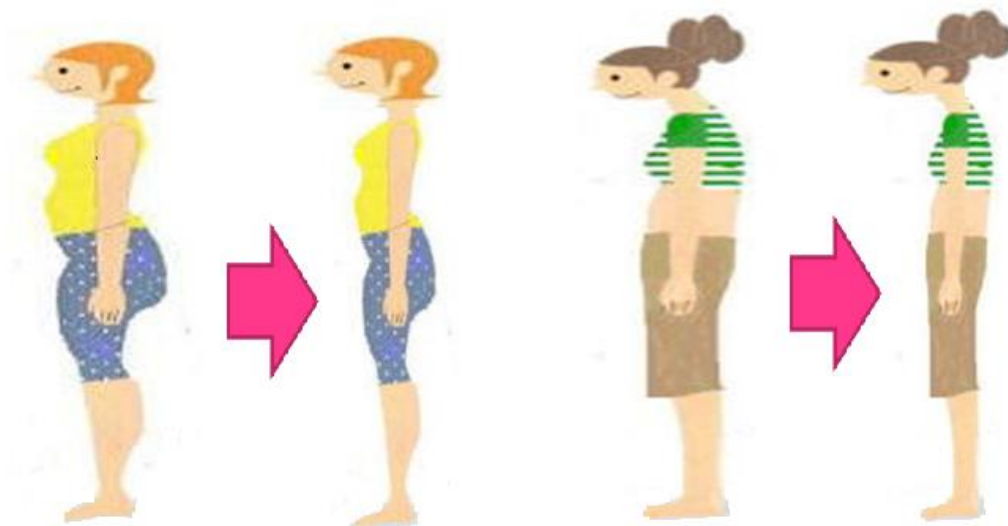
ダイエット



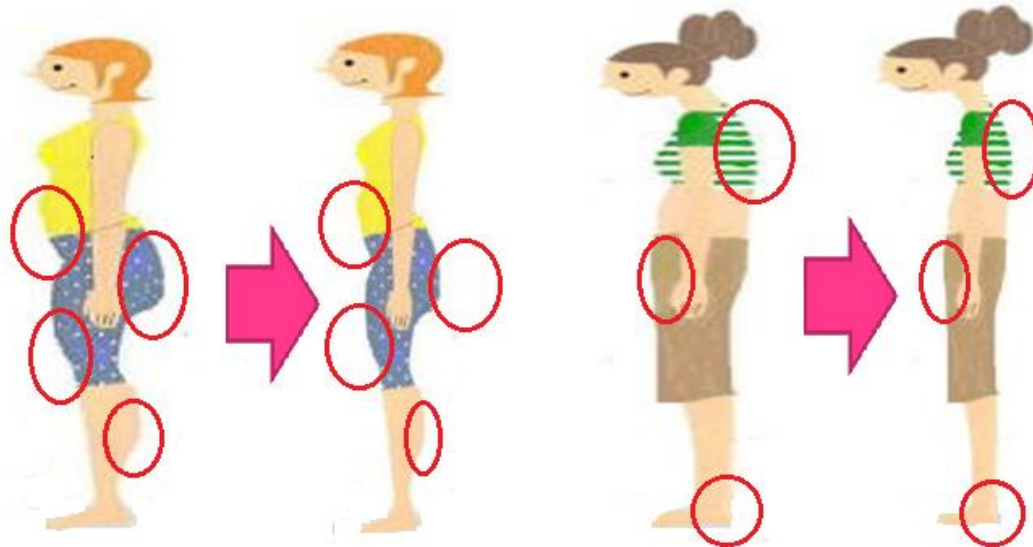
ボディメイク



通常のダイエットは、体積減だけ....

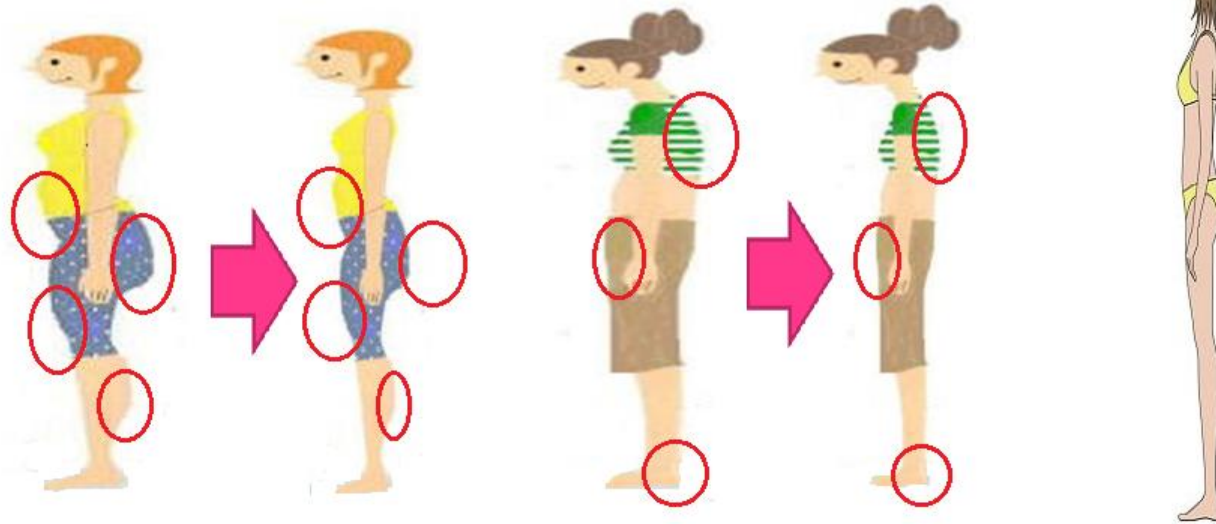


通常のダイエットだと、部分痩せない...



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。

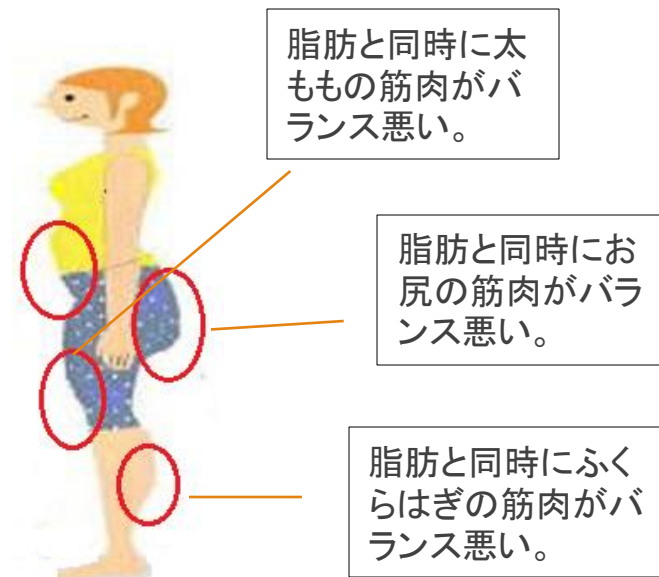


部位だけ太い原因は？

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、

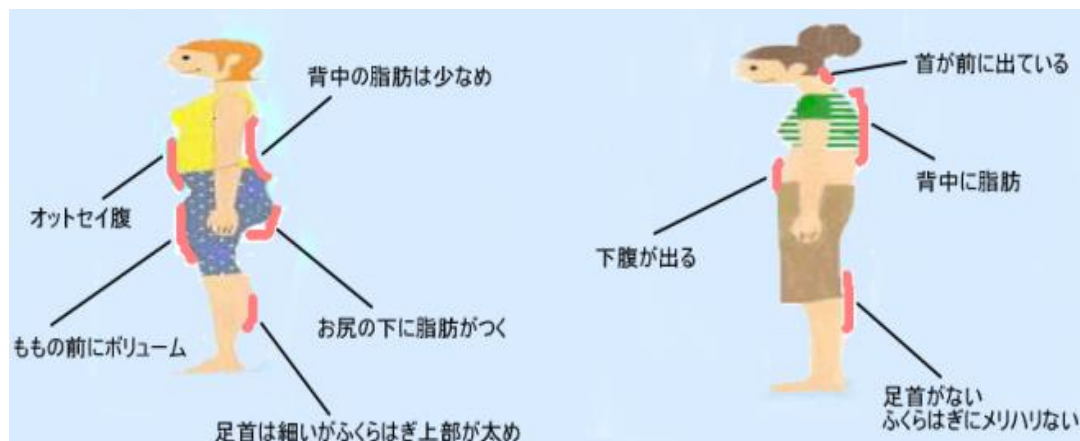
- ✓ その部位だけ筋肉が付き過ぎ
- ✓ その部位だけ脂肪が付き過ぎ

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



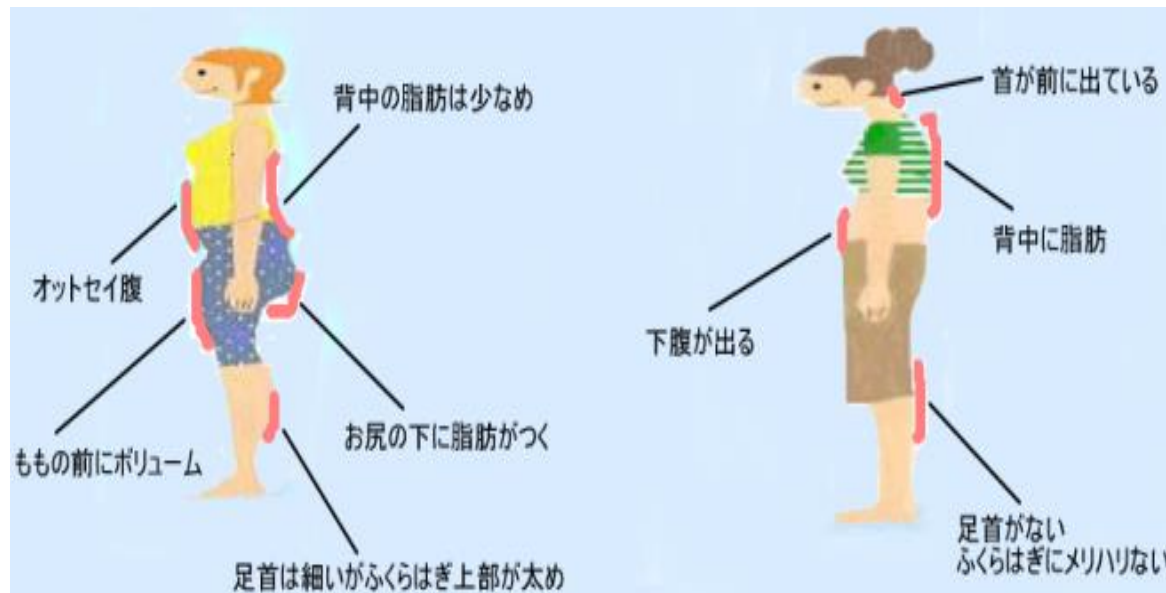
体脂肪の特徴

- 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。



骨格タイプ別に体脂肪の特徴

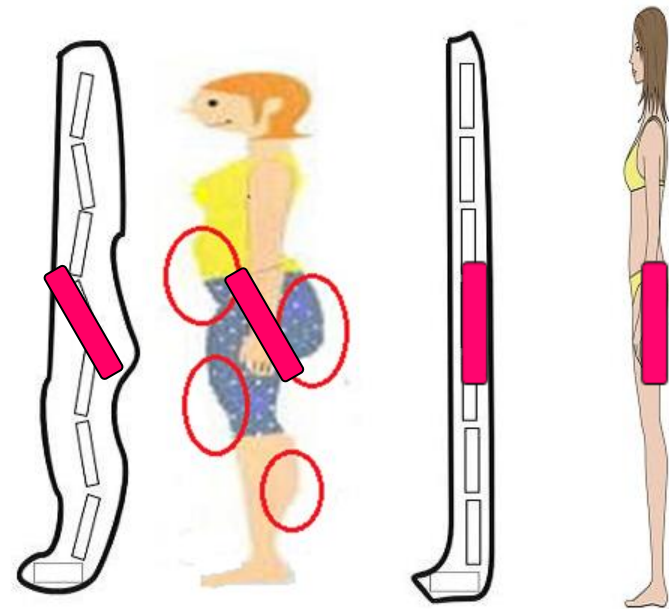
骨格タイプ別に体脂肪が付き方に傾向がある。また脂肪が部分的に付いているようにも見える。



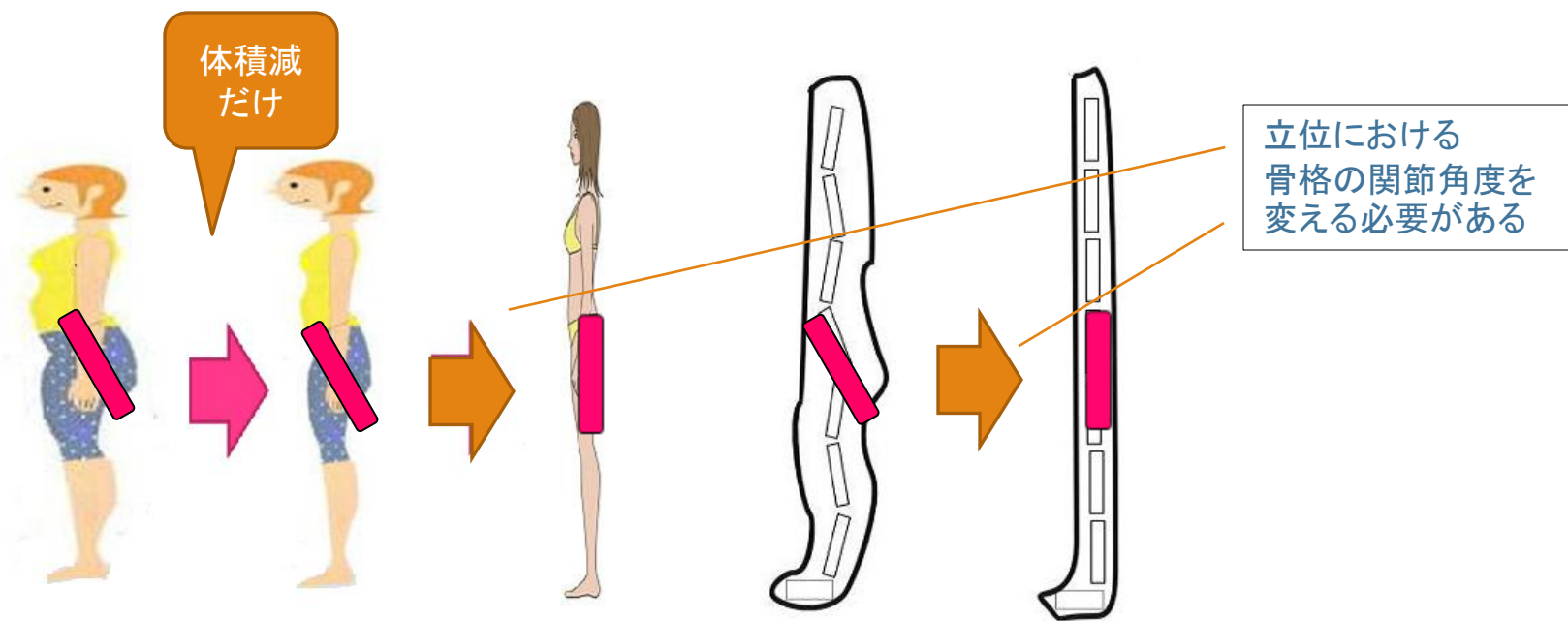
部分痩せする方法は？

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、

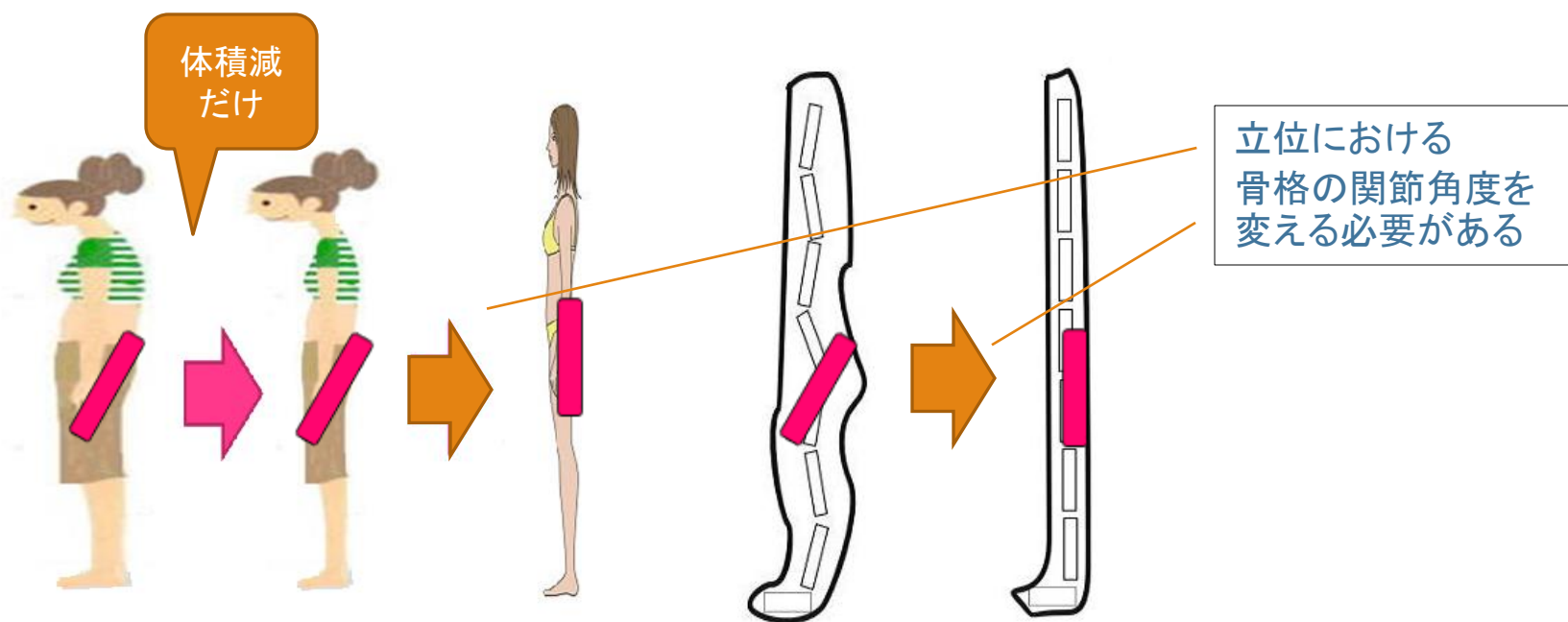
部分痩せするには、**骨格の関節角度**を
変えることが唯一の方法といえる。



ボディメイク



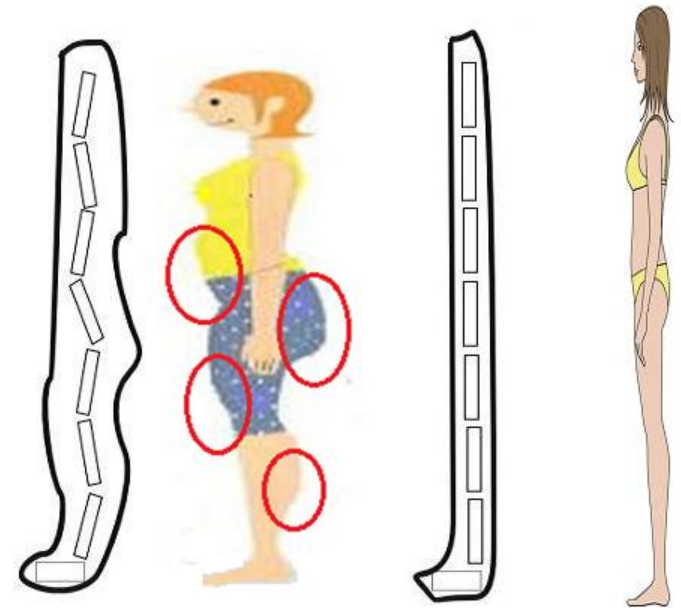
ボディメイク



ダイエットとボディメイク

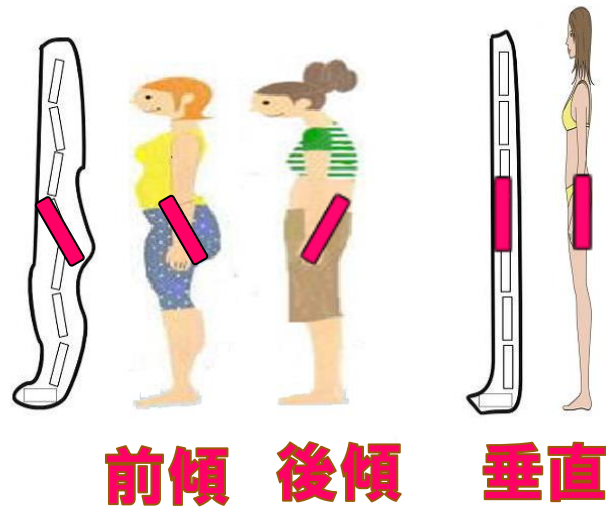
単に全体的に痩せてダイエットした体積減だけでは、
理想の体型は手に入らないし、ボディメイクとは言えない。
ボディメイク＝全体的な体積減＋部分痩せ

骨格の関節角度を変えると
部分痩せでき、
体型シルエットもボディラインも変わる



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。

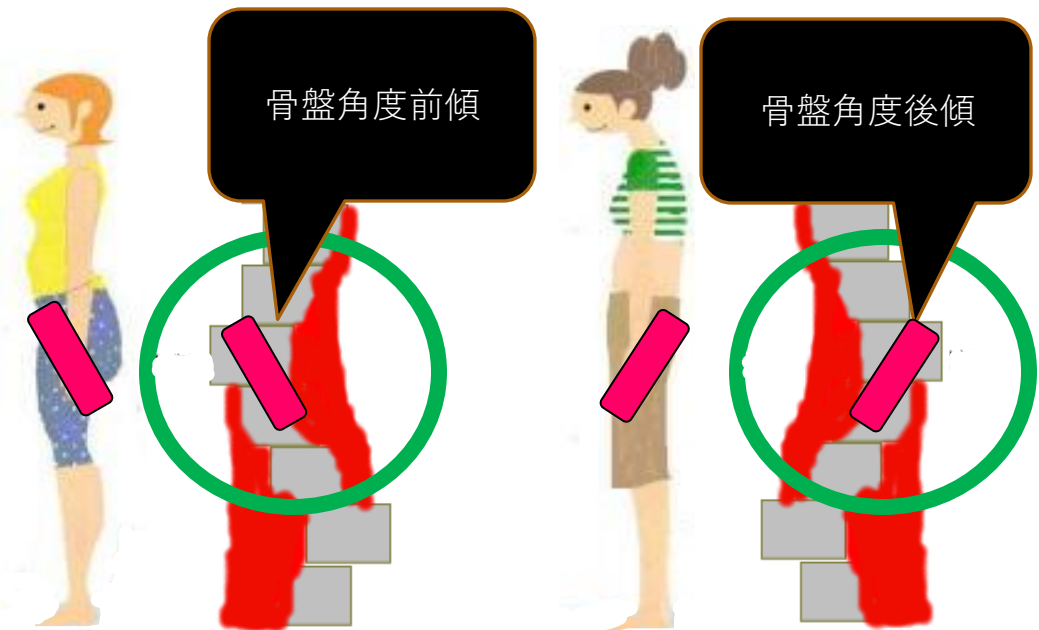


骨盤傾斜角度を垂直にするには？

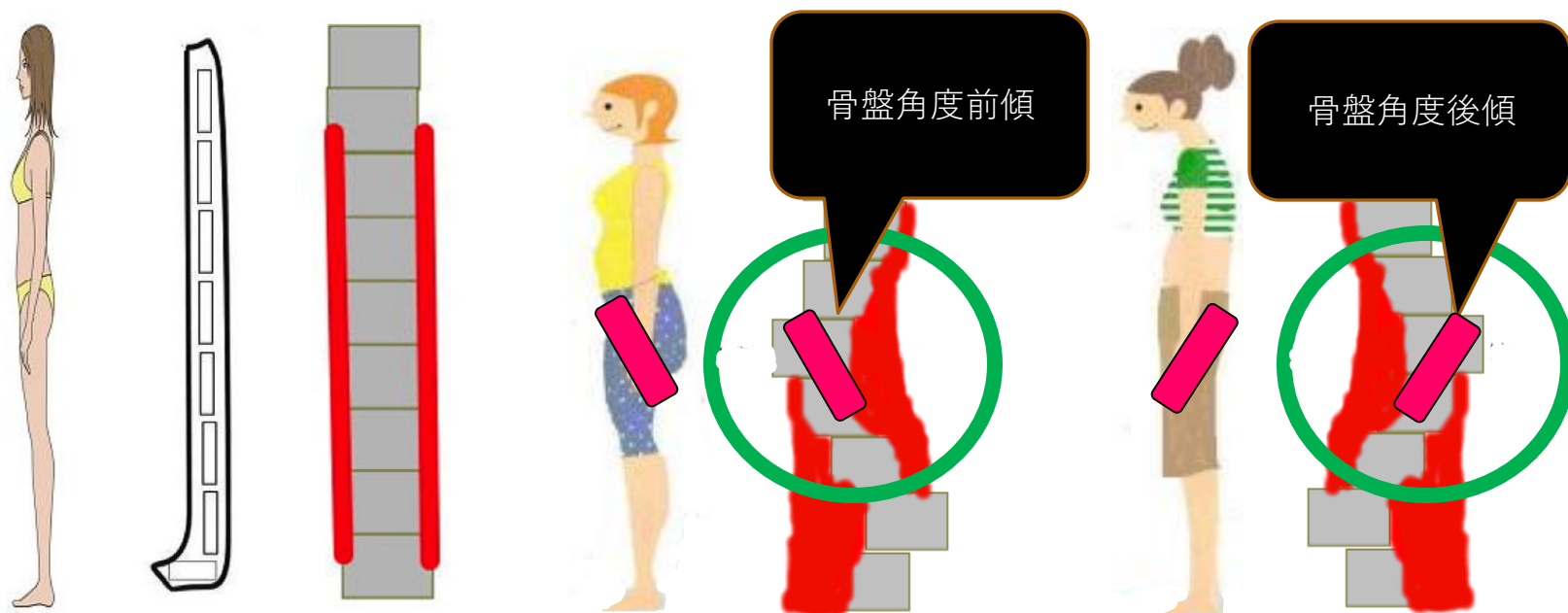
- ✓ 整体や接骨院で可能？
- ✓ 骨盤体操で可能？
- ✓ マッサージで可能？

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。
骨格は、筋肉の方に引っ張られる。

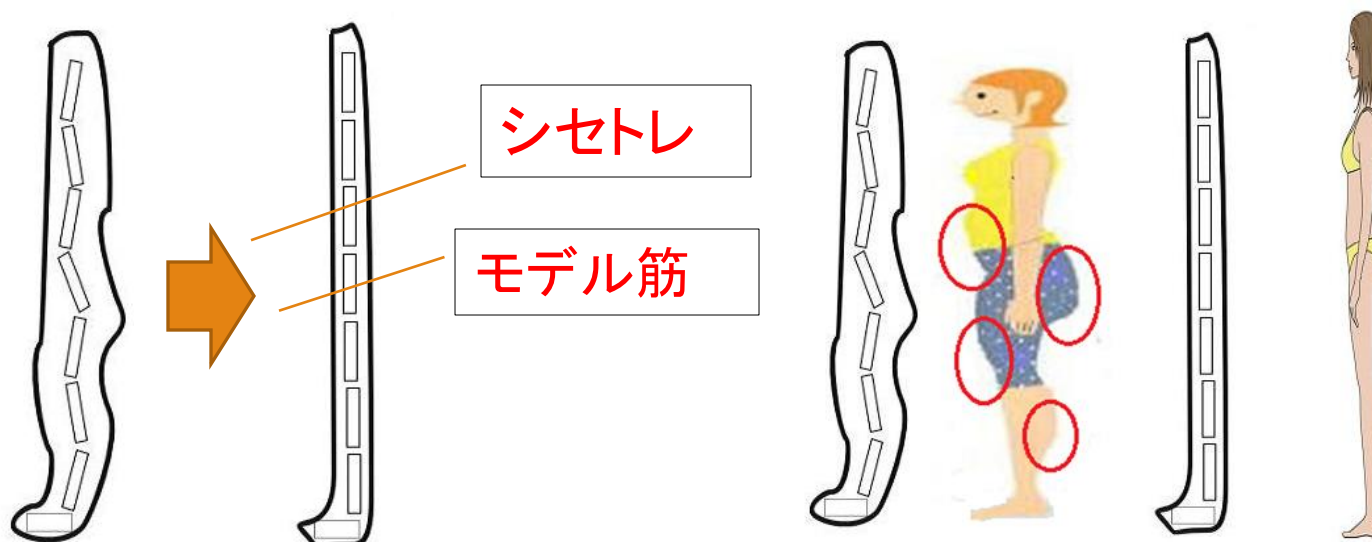


骨盤傾斜角度を垂直にするには？



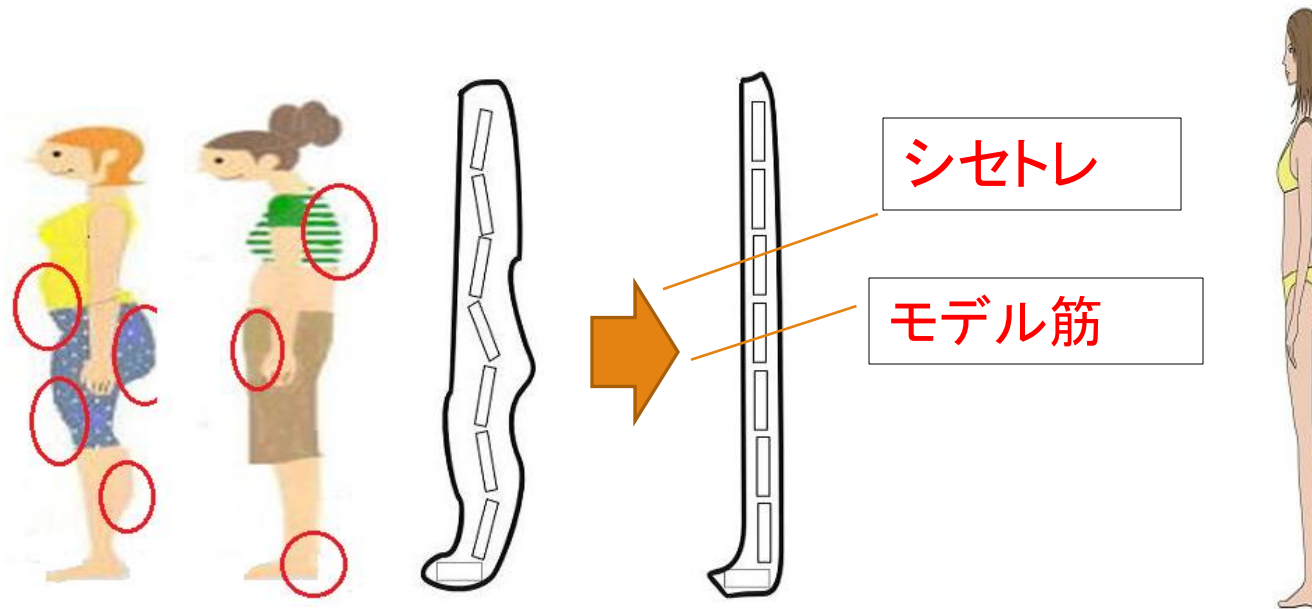
関節角度をまっすぐに

身体の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、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」をつけることにより、100%になる。



ボディメイクといえる唯一の方法とは？

部分痩せ、体型シルエットも変える、本物の意味でのボディメイクをする方法とは、「シセトレ」と「モデル筋」を両方するのが、唯一の方法といえる。

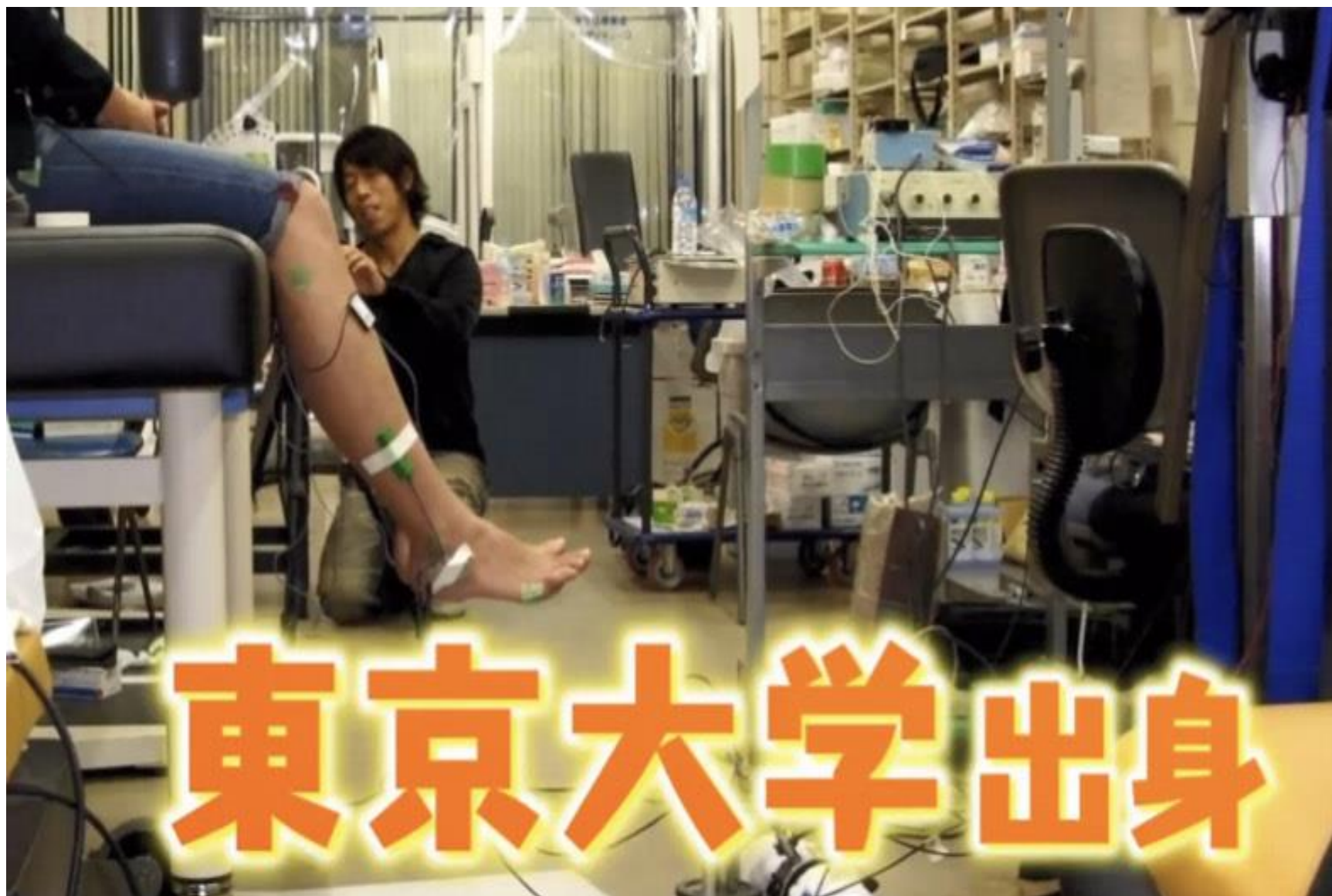


おぜきとしあき

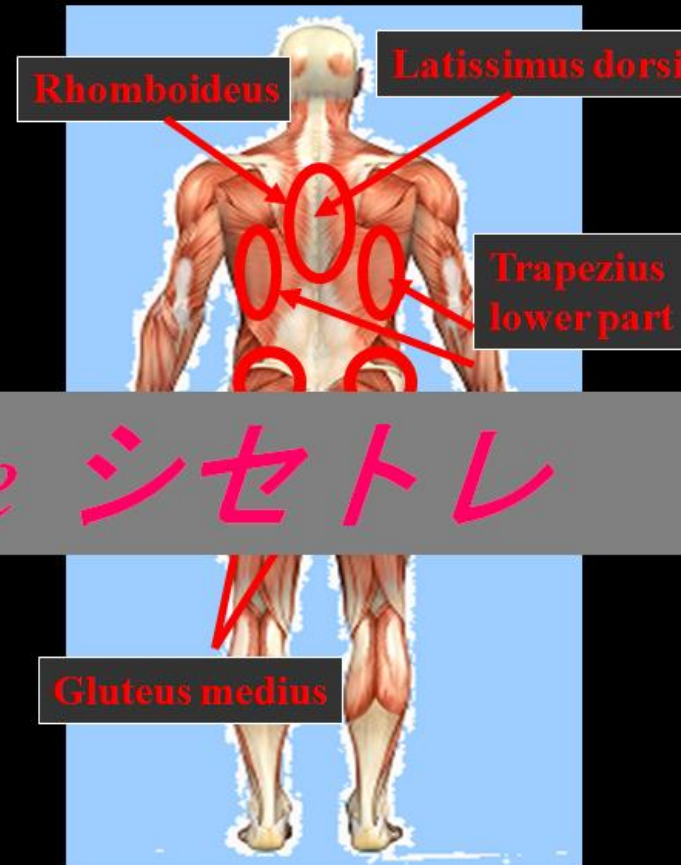
おぜきとしあきは、20年以上ボディメイク指導経験
パーソナルトレーナー。

- ✓モデル体型ボディメイクのスペシャリスト
- ✓数々のオリジナルノウハウ
- ✓TV 書籍 雑誌でも活躍
- ✓シセトシなど自身のノウハウを東京大学でリサーチ





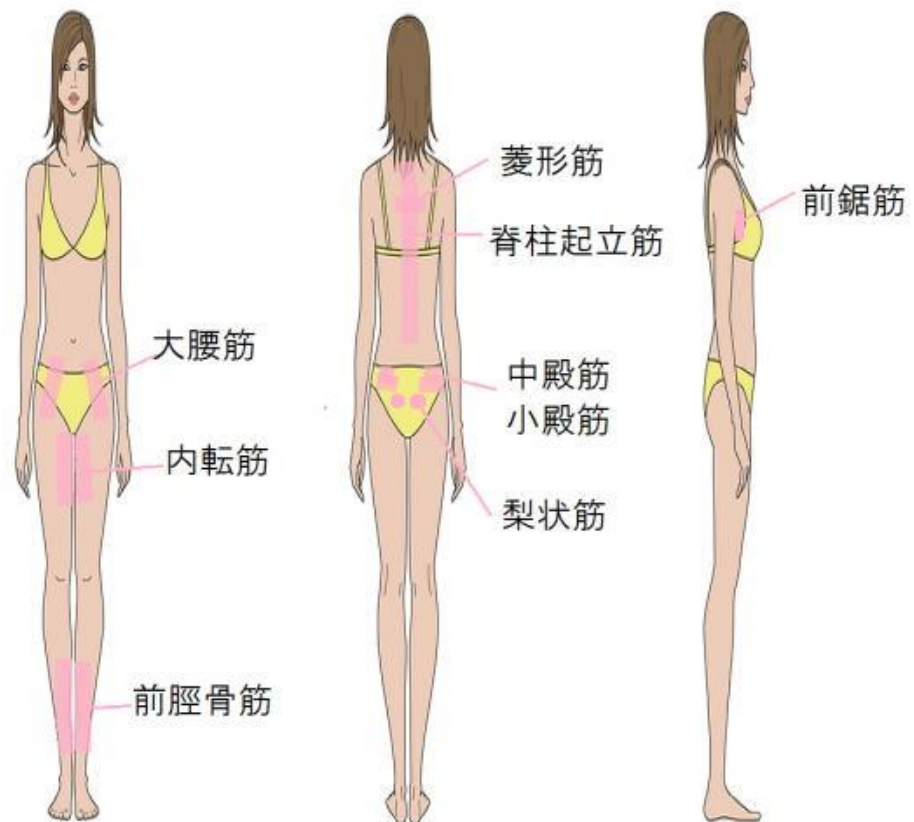
シセトレ



Shisetore シセトレ



モデル筋



体重など全体的なサイズダウンには？

ダイエット基本原則

食べる量 < エネルギー消費量

基礎代謝量(70%) + 活動代謝量(20%) + UCP・DIT(10%)

寝ていてもカロリー消費
するエネルギー消費量

日常生活・ジョギング
ウォーキングなど

基礎代謝量 70%
活動代謝量 20%
UCP・DIT 10%

UP



70%の基礎代謝量（＝筋肉量）を
上げるのが一番効率がよい。

基礎代謝量(＝筋肉量)増やす方法

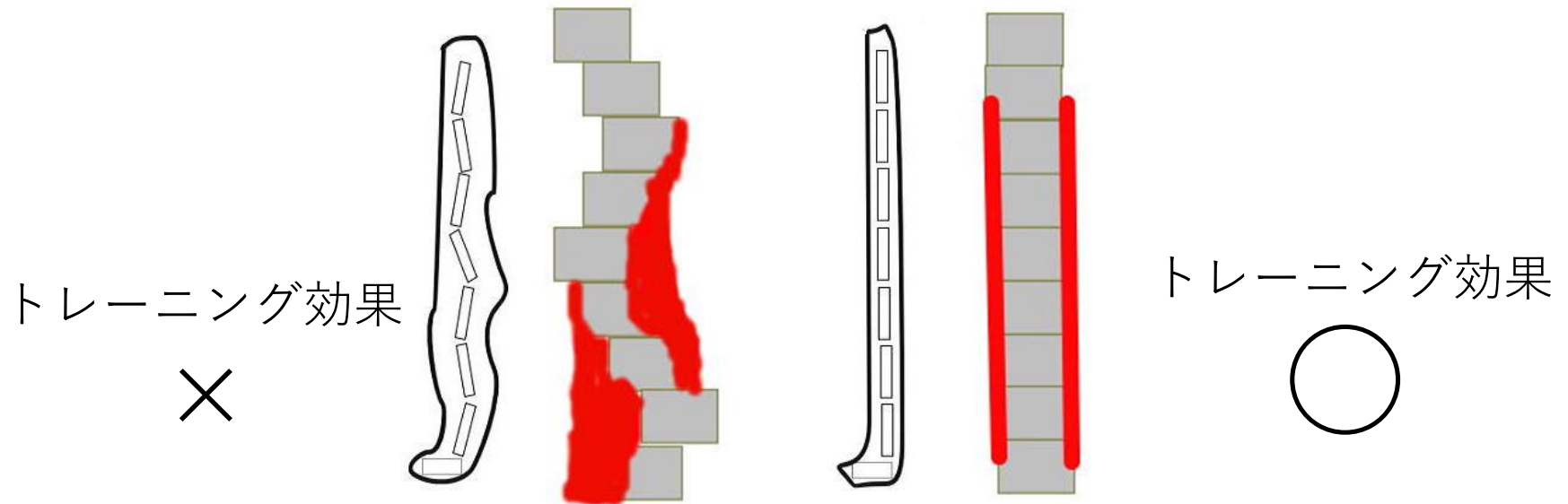
注意点

- 筋肉を動かす運動 ＝ 筋肉が増える運動 とは限らない。
- スポーツ・運動機能向上目的の筋肉トレーニングと筋肉量増やすトレーニングとの混同。
- 筋肉部位の選択と優先順位を考慮した種目選びと回数、セット数、動作スピード、トレーニング時間、インターバル時間など。
- カラダの骨格は個々異なるので負荷を筋肉で100%受け止められる骨格の関節角度。

骨盤の傾斜角度とトレーニング効果



骨盤の傾斜角度とトレーニング効果



骨盤の傾斜角度を垂直にする方法

