

腹筋は不要!?! 「股関節」を整えるだけ!

Naoko流「下腹ぽっこり解消ダイエット」第2弾 1/11発売

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、『たったこれだけ! 下腹ぽっこり解消ダイエット』を2024年1月11日(木)に発売します。

本誌は、今まで1万4000人以上を指導してきた美容整体トレーナー・整体師のNaokoさんによる「下腹ぽっこり」を解消するダイエット本の第2弾です。Naokoさんが独自で開発したメソッドでは、「お腹を凹ませる=腹筋運動」ではなく、股関節を整えて下腹ぽっこりを解消する方法を提唱しています。誌面では股関節を整えるストレッチをはじめ、数々の下腹ぽっこり解消メソッドを紹介。効果があがる基本の動きとして、まず1セット1分の「上体伸ばし&回し」と「上体反らし&お腹ねじり」を掲載。時間がかからず続けやすいのも嬉しいポイントです。下腹痩せに加え、背中と骨盤のタイプ別エクササイズ、骨盤のゆがみ改善、肩こりや腰痛の解消、姿勢改善、座りっぱなしによる不調解消など、体の悩みを解消するメソッドが詰まった一冊です。

『たったこれだけ! 下腹ぽっこり解消ダイエット』 発売日:2024年1月11日 / 定価:891円(税込)

股関節を整えると体に嬉しいことだらけ!

- ◆ 太りにくい体になる
- ◆ 姿勢がよくなる
- ◆ 血行不良を改善し冷えやむくみを解消
- ◆ 内臓の機能が活性化し便秘も改善
- ◆ 負荷が分散されて疲れにくい体になる
- ◆ 身体パフォーマンスが向上
- ◆ 肩こり解消、腰痛やひざ痛の予防、転倒予防 など

独自のメソッドで14kgの減量に成功! がんも克服した3児のママ

誰でも真似できて、継続しやすい簡単なメソッドに特化したシリーズ第2弾!
第1弾からさらにパワーアップし、ボディラインを作る主要な2つの筋膜の、ワークを入れています。体の要になる部位は、筋肉はおしりの臀筋、関節は股関節、そして骨格でいうと骨盤! 体の土台からアプローチすれば、腰痛や下腹ぽっこりなどどんな悩みも早く解決します。そして、「いつでも」「どこでも」「誰でも」できるのがみそ。まずはトライしてみてください! お腹スッキリを感じてくるはず。

【著者: Naokoプロフィール】

美容整体トレーナー・整体師。株式会社ナオコボディワークス代表。20代の頃より、肥満をはじめ、肩こり、腰痛、外反母趾など多くの不調に悩まれ、ボディメンテナンスの分野に深く興味を持つようになる。出産を機に本格的に体作りの勉強を開始。ヨガ、ピラティス、解剖学、整体、エステ手技などを学び、あらゆる知識と経験を組み合わせ独自メソッドを開発。このメソッドにより、自身も14kgの減量に成功、不調知らずの体を手に入れる。1人目の出産後、子宮頸がんにより手術。以降、子どもを産むことは難しいといわれるも、体を整えることで子宝に恵まれ3人の子どもの母に。現在は育児を行いながら、1万4000人以上のボディメイクやメンタルケアを行うほか、後進の育成・指導、企業とのタイアップ商品開発など、精力的に活動している。著書は累計40万部突破。



著者取材・出演可能です!

次ページでは
超簡単「下腹ぽっこり解消」
メソッドの一部をご紹介します!

<contents>

- CHAPTER① みるみるお腹がへこむ 下腹ぽっこり解消メソッド
- CHAPTER② 背中と骨盤のクセでわかる! タイプ別エクササイズ
- CHAPTER③ 下腹ぽっこり解消ダイエット 14日間チャレンジプログラム
- CHAPTER④ さまざまな体の不調を改善! お悩み別エクササイズ
- CHAPTER⑤ 座りっぱなしによる 体の悩みを改善

そのほか、コラムなど

忘年会・正月太りの解消に！

基本のメソッドは「伸ばして回すだけ」&「反らしてねじるだけ」！

基本の下腹ぽっこり解消メソッド1 上体伸ばし&回し

- ①頭の上で左指を右手でつかむ。お腹を意識しながら吸って吐いてを20〜30回繰り返す。 ②背筋を伸ばしたまま、下半身は動かさないようにゆっくり上体を回す。 ③息をフーッと吐きながら、指先で円を描くように一定のペースで回していく。 ④一周終わるまでに息を吐ききり、①の姿勢に戻る。手を反対にして、左右交互に各3周行う。



股関節を起点に体側と縮こまったお腹を、伸ばしてほぐす

深い呼吸で腹圧が高まるとインナーマッスルが強化される

両脚でふんばることで大臀筋を使い骨盤を安定させる

だから下腹が凹む！

基本の下腹ぽっこり解消メソッド2 上体反らし&お腹ねじり

- ①背筋を伸ばし、脚を肩幅より少し広めに開いて、足先を少し外向きにして立つ。 ②ウエストを右にねじり、顔も同じ方向に向ける。手のひらを上にして、腰の高さあたりで両腕を90度に曲げる。 ③息を吸いながらゆっくり胸を広げるように両手を広げ、お腹を意識しながら上体を少し反らす。 ④息をしっかりと吐きつつお腹の力でゆっくり腕を戻す。③〜④を3回繰り返す。①の姿勢に戻り、反対向きも同様に行う。



股関節の前後や上下の筋膜を大きく動かし、伸ばす

横隔膜が広がり、腹部をぐるりと覆う腹横筋も強化できる

体をねじることで中臀筋を刺激し、体幹を安定させる

だから下腹が凹む！

～そのほか、姿勢のタイプ別や不調に合わせたお悩み別エクササイズなども掲載～