

【メリハリ美ボディになる為に やってはいけないトレーニング】

こんばんは、野中はるかです。

第2講座ご覧いただきありがとうございます！

前回の第1話でお話しした内容は、

「本当は効果のないトレーニング情報が多く出回っている」

という事でしたが・・・

早速今日は「メリハリ美ボディになる為にやってはいけないトレーニング」
1つ目についてお話ししていきます。

メリハリ美ボディにGETする為にやってはいけないトレーニング1つ目・・・

それは、ヒップアダクションです。



足を閉じたり開いたりして太ももの内側を鍛えるトレーニングです。

実は、ちまたのトレーナーさんはよく進めてきます・・・
実際に私もトレーナーさんから積極的にやらされていました。。

なぜヒップアダクションをやらないのか？

太ももを鍛えたら細くなると思われがちですが、、、
それは違います。

筋肉に少しでも負荷をかけたら筋肉が大きくなる。

つまり、太くなるという事です。

女性らしいメリハリ美ボディにする為には、太ももを細くしたい。

そうであれば・・・

ヒップアダクションは絶対にやってはダメなのです。

知らずに毎回やっていると後々、こんなはずじゃなかった！
今までやってきた回数が多ければ、多いほど太くなってしまふのです。。。

しかし、私の方法は、**自重でのオリジナルトレーニング**
自分の体重だけを使います。

ですから、太くならず太ももを引き締めることができるのです。

自重とはいえ、めちゃめちゃ効果があります。

私はこのオリジナルの方法を使って足を細くし、
コンテストで総合優勝をいただきました。

しかしここまでたどり着くまでには本当に苦労しました・・・

有名なパーソナルトレーニングに通い
11人のトレーナーさんについてもらいましたが
全く理想の体になれない時期が何年も続きました。

さらにトレーニングにはげみ休まずおこないました。

効果のあると言われるサプリメントもたくさん試しまし、
高いお金を払って矯正下着・エステにもいきました。

でもいくら頑張っても、満足いく体になれませんでした。

ストレスから過食にもなりました。

もう無理だ、と思ってトレーニングを嫌いになった事もありますが、満足いく体にどうしてもなりたかったので、体の追求を辞めませんでした。

極めて行ったらどんどん変わるんじゃないかと思い、トレーニングについて必死で勉強しました。

トレーニングだけじゃなくて、ストレッチ、ヨガ、ピラティス、解剖学、生理学、栄養学、食事学などあらゆる方面から学び取り入れていきました。

するとまずこれは必要ないトレーニングじゃない？
っていう事がどんどん分かりました。

頑張ってたのに・・・やらなくてよかったんだ。

足が太くなる原因は、これが原因だったのか！と知りました。

そのまず1つ目が**ヒップアダクション**でした。

当時は私も知らなかったんですがトレーニングのやり方によって思いどおりの体に「なれるか・なれないか」変わる！

研究と実践を積み重ねてやっと編み出したの
私が編み出した、オリジナルの方法なんです。

ムキムキになりやすかった私の体質とは無関係に
みるみる体は引き締まり理想のボディーに近づいてくれました。

自分の体に自信がない、、、
もっといい体になりたい。

そんな思いを人一倍理解できるからこそ
このオリジナルの方法を私と同じ悩みをもつ人に伝えたいのです。

人生は何を選択するかで決まります。

私は、あなたのありのままを受け入れます。
だから私を信じてついてきて欲しいのです。

次回は、「あなたに訪れる未来について」お話しします。

次回が最終話でございます。

楽しみにしていてくださいね！

今回も最後まで見てくれたあなたには、
メリハリ美ボディになる為に
やってはいけないトレーニング4選をプレゼントで用意してます！

プレゼントの受け取り方は次の質問に答えるだけです。

この機会にしか受けとれない豪華なプレゼントですので
必ず受けとってくださいね。

<それでは質問です >

**あなたが人生で経験した一番辛い悩みは何ですか？
トレーニングで解決したいことはなんですか？**

話しにくいかもしれませんが、
私も辛い経験をたくさんしているので
私にだけこっそり教えてください。

それではラインお待ちしております。

本日も、本当にありがとうございました。