

新松下体幹インナーマッスルトレーニング法

”最新トレーニングプログラムメニュー”

【お腹のダイエット】腹筋割りトレーニングプログラム発表！

みなさんこんにちは、BODYデザイナー松下直揮です。

先日、発表した『新松下体幹インナーマッスルトレーニング法』(チューブプール付き)大変好評でした。

ご購入いただいた方からも「効果を実感できる」「全身引き締まった感じがする」「やっとその日から効果を実感する」「これなら続けられそうです」と言ったうれしい声をいただいています。

これからも松下体幹インナーマッスルトレーニング法をいろいろな形で発表していきたいと思います。

今回は皆さんに「**新松下体幹インナーマッスルトレーニング法新プログラム**」を発表します。

そのトレーニングプログラムとは**【お腹のダイエット】腹筋割りトレーニングプログラムメニュー**です。

全身を引き締める松下体幹インナーマッスルトレーニング法。**お腹周りの脂肪をなくす、腹筋を引き締め割ることに特化したトレーニングプログラム**です。

「松下さん、お腹周りの脂肪だけがなくならないんです。どうしたらよいですか？」

「運動をしていますがお腹の脂肪がなくなりません」

「とりあえずこのお腹を何とかしたいです」

と言う多くの声をいただきます。

先日もある経営者の勉強会へ行ってきました。そこでも「お腹の脂肪がなくならない」

「運動はしているんだけどお腹が変わらない」という相談を受けました。

その経営者の方の運動の仕方、普段の生活、お腹を触ってみて・・・

私はすぐにあることに気づきました。

**「なぜ多くの方が運動をしても食事制限をしても
体重が減っても
お腹周りの脂肪がなくなるのか！」**

その答えは・・・お腹が固いから。

「お腹が固い?」「どうしてお腹が固いとダメなの?」

**ランニングしてもファスティングしても
腹筋してもお腹の脂肪はなくなりません**

運動する98%の人の運動するわけそれは・・・「お腹周りについて脂肪をなくしたい」
です。

しかし

お腹の脂肪をなくしたいと思って運動している人でお腹の脂肪がなくなったと言う人は**全体の1%もいません**。ほとんどの人が運動してもランニングしても食事制限してもましてや体重が減っても「お腹周りの脂肪がなくなる」お腹が変わっていないということです。

なぜ運動してもランニングしても食事制限してもましてや体重が減っても「お腹周りの脂肪がなくなる」お腹が変らないのでしょうか？

運動時間が少ない？走る距離が少ない？毎日行わなければいけない？食べない日を多くする？食べる量をもっと減らす？

など**今よりもっと努力しないといけない**とあなたは思っていますよね。

よく「毎日やらないとダメですよ？」「食べたらダメですよ」「腹筋 300 回ぐらいはやらないとダメですよ」「1 時間以上はランニングしないと痩せないですよ」

「はいすべて違います」

腹筋を割るため毎日腹筋運動をしても意味がありません。1 分でも運動すれば脂肪を燃焼させることはできます。食べないと脂肪は増えます。走ってもそれほどお腹の脂肪はなくなりません。

お腹の脂肪をなくしたいと思って運動をしている人が行っている方法。実は・・・

大きく間違っています。と言うよりお腹の脂肪をなくすことになっていません。

「え?!」

「そんなことはない!？」

とあなたは思いますよね。「確かに体重は減った」「全身の脂肪はなくなった気がする」「筋肉は少しいた」と感じていますよね。

ではお聞きします。「お腹は変わりましたか？お腹周りについての脂肪は？贅肉はなくなりましたか？」

いいえ・・・なくなっていない

という人が現実です。

ではお腹の脂肪をなくしたいと思い運動、食事制限をしている人は何が間違っているのでしょうか？

それは運動でもなく食事でもないのです。

何をしてもお腹の脂肪がなくなる人はいない・・・

「お腹が固いから」

何をしても効果がないのです。

お腹が固い。要は、お腹が動いていない。活動していないということです。

「お腹が動いていないと、どうしてお腹周りの脂肪がなくなるしないの？」

「お腹が固いと、お腹周りの脂肪がなくなるとどういう関係があるの？」

運動しても食事制限しても何をしてもお腹の脂肪がなくなるしないのは、お腹が動いていない、活動していないからお腹が固くなります。

固いとお腹は動きません。だから固いお腹周りの脂肪は燃焼しないのです。人間の身体は動いた部位の周りの脂肪を積極的に燃焼させようとします。お腹が固い人はお腹周りの脂肪が使われないということなのです。

なぜ「お腹が固い」と運動しても食事制限してもランニングしても体重が減ったとしてもお腹の脂肪がなくなるのか？その訳をお教えします。

何をしてもお腹の脂肪がなくなるその訳とは？

運動しても何をしてもお腹の脂肪がなくなるのは「お腹が固い」からだとお話ししました。そもそもお腹が固いとは？お腹の脂肪がなくなる訳をお話しします。

大きく3つあります。

1：運動しても**お腹の中の筋肉「深層筋」**が動いていないから

お腹の脂肪をなくそうと多くの人が運動します。ランニング、筋トレ、有酸素運動、ある社長さんは格闘技の練習までしています。しかし「お腹周りがスッキリした」という人を聞きません。

なぜ運動してもお腹周りの脂肪だけ残ってしまうのか？それは、**お腹の中の筋肉「深層筋」インナーマッスルがまったく動いていないから**です。

お腹はフレキシブルに動くため、骨がありません。そのため腹筋群があります。他の筋肉は骨格筋と言い骨に筋肉がついています。そのため身体を動かすことで筋肉も動きま

す。しかし腹筋は筋肉の集まりだけなので直接筋肉を動かす必要があるのです。大きくたくさん動かすためには深層筋、インナーマッスルを動かさなければいけません。

お腹周りの脂肪をなくそうと運動しているのに脂肪がなくなる人はこの深層筋、インナーマッスルを動かしていないので運動しても腹筋群が使われないのでお腹周りの脂肪が燃焼しないのです。

2：内臓活動が低下している

よく言われる「基礎代謝」これは1日生活しているだけで疲れるエネルギーです。

基礎代謝は、筋トレなど**筋肉活動が30%**。**残りの70%は内臓活動**なのです。

この内臓活動が低下しているということは基礎代謝も低いということ。1日生活して消費されるエネルギーも低いということです。

その内臓活動を高める方法は「インナーマッスルを動かす」ということです。

インナーマッスルを多くの人は動かしていないのでお腹の脂肪はなくなるらないのです。

3：腹横筋を使えていない

お腹の筋肉は、6個8個に割れる腹直筋。その下にある外腹斜筋、内腹斜筋。そして横っ腹の腹横筋です。

この横っ腹の筋肉、腹横筋は背中までお腹を巻いたようついている筋肉です。

ウエストを引き締める。お腹をへこませる。お腹全体の脂肪をへらすためには、この腹横筋を鍛えなければいけません。

そのためには腹筋群だけではダメなのです。背中筋肉を鍛えなければいけません。そうすることでさらにお腹のインナーマッスルを動かし、お腹周りの脂肪が減っていくのです。

この3つのことができていないので何をしてもお腹周りの脂肪がなくなるらないのです。

腹筋運動300回毎日やればいいんじゃないの？

お腹を引き締めたい、お腹の脂肪をなくしたい、この腹をどうにかしたいと言うとき多くの人は腹筋運動をします。クランチと言うトレーニングです。

しかし、一般的な腹筋運動ではお腹のインナーマッスルは使えません。ほとんどの人は腹直筋さえ負荷をかけることができず腰を痛める、腹筋運動なのにふとももが疲れる。

そもそも 100 回 300 回も腹筋運動ができてはいけないのです。

100 回 300 回できるということは楽な運動だということです。楽な運動なので何回もできてしまうのです。腹筋群、インナーマッスルは動いていないということです。

ではどうしたら腹筋群、インナーマッスルを動かすことができるのか？

それが**新松下体幹インナーマッスルトレーニング法（【お腹のダイエット】腹筋割りトレーニングプログラム）**なのです。

3つの体幹部の社長、腹筋群

松下体幹インナーマッスルトレーニング法は、身体の中の深層筋、体幹部、インナーマッスルを鍛え、全身を引き締めスポーツ選手や格闘家の身体のように引き締めるトレーニング法です。

引き締めていく部位でもお腹に特化したトレーニングプログラムが【お腹のダイエット】腹筋割りトレーニングプログラムなのです。

【お腹のダイエット】腹筋割りトレーニングプログラムがなぜお腹の脂肪をなくすのに他のどんな方法よりも優れているのかをお話します。

1：松下体幹インナーマッスルトレーニング法の中でも

お腹を鍛える種目

この【お腹のダイエット】腹筋割りトレーニングプログラムのメニューは、

腹筋群、インナーマッスル、腹横筋、骨盤、背中の筋肉を鍛え、引き締めていくトレーニングプログラムです。

体幹部でも腹筋群に特化した体幹インナーマッスルトレーニング種目を集めました。

タダのクランチ（腹筋運動）を行うというわけではないのです。行うトレーニング種目が**すべて腹筋群、インナーマッスル、腹横筋、骨盤、背中の筋肉を動かし、鍛え引き締めるもの**なのです。

2：他のスポーツでは行わないトレーニング手法で

腹筋インナーマッスルを鍛える

【お腹のダイエット】腹筋割りトレーニングプログラムは、他のスポーツ競技で

は行わないトレーニング手法で腹筋の体幹部、インナーマッスルを鍛え引き締めていきます。

そのトレーニング手法が「サーキットトレーニング法」です。

サーキットトレーニング法はお腹の脂肪を減らことに他のどんなトレーニング種目より効果的で優れています。

なぜサーキットトレーニング法はお腹の脂肪燃焼に優れているのかそれは・・・

筋肉を使い、心拍数を脂肪（115～125）が一番燃焼するところまで上げてくれるからです。

脂肪が一番燃える身体の状態してさらには、腹筋群、インナーマッスル、腹横筋、骨盤、背中の筋肉を動かし、鍛え引き締めるトレーニング法だからなのです。

3：秘密の道具「チューブリング」を使用

新松下体幹インナーマッスルトレーニング法では、誰もが正しく体幹部、インナーマッスルを鍛え引き締めることができるように**秘密の道具「チューブリング」**というトレーニング道具を使用します。

基本トレーニングの効果はトレーニングスキルが必要です。トレーニングスキルとは、トレーニング経験と筋肉を意識できる意識力です。

なのでどんなトレーニングノウハウもトレーニングスキルが高い人の方が効果を出しやすいのです。

当然、トレーニングスキルが低い、ない人はトレーニング効果が低い、出せないということがおこります。

しかし、**新松下体幹インナーマッスルトレーニング法（チューブリング）は、初心者、運動が苦手な人、力の弱い女性でもトレーニング上級者や私たち（松下兄弟）スポーツ選手と同じようにトレーニング効果を出すことができるのです。**

それは秘密の道具、チューブリングが自動的にあなたの身体をサポートしてくれるからです。よく筋トレで言われる「鍛える筋肉を意識しろ」「脂肪をなくしたい部位を動かす」ということが誰でもできてしまうのです。

このチューブリングを使い、体幹部、インナーマッスルを鍛えることであなたも腹筋群、インナーマッスル、腹横筋、骨盤、背中の筋肉を動かし、鍛え引き締めお腹の脂肪をやればやるほどなくしていけるのです。

何をしてもお腹の脂肪がなくならなかった人の

お腹から脂肪をなくすその方法とは？

では、新松下体幹インナーマッスルトレーニング法（チューブリング）、【お腹のダイエット】腹筋割りトレーニングプログラムの内容をお話しします。

【お腹ダイエット】腹筋割りトレーニングプログラム

お腹割の脂肪をなくすため、体幹部（腹筋群）インナーマッスルを動かし、鍛えその周りの脂肪を燃焼させていくための新松下体幹インナーマッスルトレーニングプログラムトレーニングメニューです。

他の腹筋トレーニングではできない、お腹の中のインナーマッスルを動かし、骨盤の中のインナーマッスルを動かしその周りの脂肪を燃焼させることができます。

また体幹部、インナーマッスルを動かすことにより緩んでいたお腹周りの筋肉群を引き締め、お腹周りを究極に引き締めます。

『**お腹のダイエット**』『**腹筋割りに特化**』した新松下体幹インナーマッスルトレーニングプログラムメニューです。

その内容は・・・

✓**お腹の深層筋をも動かし、内臓活動を活発にして基礎代謝（1日で消費するエネルギー）を高め、10代20代の時のような脂肪をガンガン燃やす「痩せる体質」になる**

✓**腹直筋、内腹斜筋、外腹斜筋、腹横筋（よこっばら）腹筋群すべてを鍛え、お腹周りについた脂肪を減らしていきます。**

✓**お腹のアウトマッスル、インナーマッスル2つの筋肉、お腹の外（腹筋が割れる）**

お腹の中（内臓活動、引き締め）を鍛え、ウエストの引き締まった逆三角形の身体になる。

✓一般的なクランチ（腹筋運動）とは違い、骨盤の中の20種類のインナーマッスルを鍛え、引き締めることができる

✓内臓活動を活発化するための蠕動運動をうながし、脂肪を身体に溜めないようにする

✓秘密の道具『チューブリング』を使用することで腹筋を割るための筋肉が縮む収縮よりも筋肉を伸ばす伸展時に自動的に腹筋に負荷をかけ体幹、インナーマッスルを鍛えることができます。

✓お腹の脂肪をガンガン燃焼させていくためには筋肥大系筋トレよりも有酸素運動でもなく、ある格闘家だけが行うトレーニング方法があります。『お腹ダイエット腹筋割りプログラムメニュー』は、新松下体幹インナーマッスルトレーニング法（チューブリング）に脂肪をガンガン燃焼させる格闘家だけが行う特別なトレーニング手法を取り入れたプログラムトレーニングメニューです。

✓新松下体幹インナーマッスルトレーニング法でも腹筋群の体幹インナーマッスルトレーニング法です。8つの腹筋群トレーニングを格闘家だけが行う脂肪をガンガン燃焼させてしまうトレーニング手法で行うトレーニングプログラムです。

✓お腹周りをスポーツ選手や格闘家のように引き締め、お腹周りの脂肪をなくし、腹筋群（コアマッスル）を鍛え、腹筋を割っていく体幹インナーマッスルトレーニング法です。

など

新松下体幹インナーマッスルトレーニング法で

【お腹のダイエット】

- ・お腹周りの脂肪をなくす
- ・ウエストを究極に引き締める

・腹筋群（コアマッスル）を鍛え腹筋を割る

ためのプログラムトレーニングメニューそれが、

【お腹ダイエット】腹筋割りトレーニングプログラム

です。

と腹筋に特化したものになっています。

そして今回は、さらに「特典」プレゼントがあります。

◇プレゼント

「お腹が固い」ということがお腹の脂肪がなくなる理由とお話ししました。

固くなったお腹を柔らかくして、低下した内臓活動を高め、腹圧というお腹にかかった

腸をおさえる圧力を整え、ぽっこりお腹を解消する松下兄弟の最大奥儀「丹田腹式

呼吸法」それも誰でも行える**ペットボトル**をつかい行える呼吸法をお教えます。

（動画）

ペットボトルを使い、詳しくお教えするのは初めてでしょう。これはこのプレゼントでしかお教えしませんので大変貴重なものとなります。

「特典」

今回はなんと新松下体幹インナーマッスルトレーニング法（チューブループ）

【お腹のダイエット】腹筋割りトレーニングプログラムをご購入いただいた方**限定**で

直接セミナーを開催します。

しかもなんと受講料は**1,000円**です（施設使用。実質セミナー代は無料です）

基本、セミナー直接指導はお試しでも**10,000円**からです。パーソナルトレーニングでは**30万円**（2ヶ月）からになります。

どれだけ今回の直接指導セミナーが破格なのかわかるかと思います。

※モニターセミナーとなるので撮影、お客様の声として映像を使用させていただくことをご了承ください。

定員：30名

開催場所：名古屋、東京、大阪（予定）

開催日時：参加希望の方のみご連絡します。土、日曜日の午後開催予定

今回の新松下体幹インナーマッスルトレーニング法 （チューブグループ）をまとめます。

■インナーマッスルを誰でも勝手に意識できる**秘密の道具**

☆**お腹ダイエット腹筋割りプログラムメニュー**

■**ダイエット引き締めトレーニングプログラム**

■**ウェブセミナー実技指導**

☆ぽっこりお腹を解消する **松下兄弟の最大奥儀**「**丹田腹式呼吸法**」

☆【**お腹のダイエット**】腹筋割りトレーニングプログラム限定

無料直接セミナー

(☆マークは今回初のものとなります。)

の6つとなります。

それでは【**お腹のダイエット**】腹筋割りトレーニングプログラムの価格は、

16,700円です。

特典の直接セミナーも内容の関係上、定員50名とさせていただきます。よろしくお願
いします。※ご購入順とさせていただきます。



それでは【**お腹ダイエット**】腹筋割りトレーニングプログラムでみなさんのお腹周りが
人生で一番引き締った腹筋になることを楽しみしています。

BODYデザイナー松下直揮

松下剛士