

# 外出自粛による #コロナ太り を解消！ おうちでできる「自重筋トレ」動画を期間限定で17本無料公開中

株式会社主婦の友社は、この度の外出自粛要請で、運動不足や体重増加を心配する人や、気分をリフレッシュしたいという人にむけ、書籍『部分やせが目指せる 女子の自重筋トレ決定版』（比嘉一雄：著）の購入者限定特典であるトレーニング動画の一部を5月6日（水）まで無料公開しています。書籍内で紹介している「二の腕」「胸」「背中・脇」「お腹」「お尻」「太もも」「ふくらはぎ・足首」など各部位のトレーニングの中から、「ストレッチ編」「初級編」の17本をピックアップしました。どの動画も、トレーニングの動き全てを収録しているので、動画を流しっぱなしでマネしながら鍛えられます。



**期間限定 動画無料公開中**

なりたいカラダになれる  
部分やせが目指せる

## 女子の自重筋トレ

**決定版**

パーソナルトレーナー  
比嘉一雄

動画再生リスト(Youtube)  
<https://bit.ly/2XnaJtB>

いつもの通勤や通学、会社や学校でのちょっとした移動すらも無くなり、ほとんど歩かずに1日を過ごす人が多くなったのではないのでしょうか。「ちょっとお腹の肉、たるんできたかも……」と気になり始めたころ。そんなときにぜひトライしていただきたいのが「自重筋トレ」です。

おうち時間でキレイになって、再会した同僚や友人たちを「あれ？痩せた？」と驚かせましょう。

### 二の腕 ストレッチ



### お腹 ストレッチ



### 理想のボディラインになるには筋トレがマスト！

なりたいカラダを作ることができる唯一の方法は、筋トレです。筋トレは、気になる部位の筋肉をピンポイントに鍛えて引き締めることができ、理想のボディラインに近づけていくことができます。中でも「自重筋トレ」は自分の体重を負荷にして行う筋トレで、道具も、ジムに通う必要もなく、気軽にボディメイクが可能！これならおうちの中でも空いた時間にできますね。

写真右) 自重筋トレを週2回、3か月続けて9.3kgの減量に成功したAさん(30歳)



著者：比嘉一雄(ひが かずお)

CALADA LAB.代表。早稲田大学スポーツ科学部卒業後、東京大学大学院石井直方研究室・博士課程に進学。「研究」と「現場」のハイブリッドトレーナーとして活躍し、科学的エビデンスを基にした「えびすメソッド」で多くのクライアントのボディメイクを成功させてきた。「ボディメイクをシンプルにすること」をミッションとして、月間200本以上のパーソナルセッションや執筆、セミナー活動にも力を入れる。著書多数。



『部分やせが目指せる  
女子の自重筋トレ決定版』

著者：比嘉一雄  
発売日：2019年12月25日  
定価：本体1300円＋税  
仕様：A5判 144ページ  
ISBN：978-4-07-440495-7