

**10秒トレーニングが、
45分の運動の代わりに!?**

腹筋王子カツオが教える!

『**超時短! 鬼腹筋 10秒ダイエット**』 8/10発売

腹筋インストラクターの腹筋王子カツオさん初の著書『超時短! 鬼腹筋10秒ダイエット』を8月10日に発売します。腹筋王子カツオさんは、日本で唯一の国立体育大学で筋肉について学び、卒業後はディズニーランドのショーに出演。その後カポエイラインストラクターになるなど、異色の経歴を持ち、雑誌『Tarzan』企画の腹筋選手権で優勝したことをきっかけに、現在は腹筋インストラクターとして活動中。今年4月にはTBS「THE百王」で、お笑い芸人が挑む「1回100秒の腹筋割れトレーニングを1か月続けたら腹筋は割れるのか?」という企画で指導にあたり、挑戦者は大幅な減量に成功。その結果から、“100秒腹筋”が注目を集めました。本書では、その“100秒腹筋”をさらに簡単に10秒ごとにしたトレーニングを多数収録。**45分間の有酸素運動に匹敵する10秒の腹筋トレーニングの組み合わせ**は、“高強度インターバルトレーニング”という「短時間の高強度運動→短い休息→短時間の高強度運動を繰り返す」という方法をもとに、腹筋王子カツオさんが独自に考案したメソッドです。超時短が叶うため、今までダイエットを諦めていた人はもちろん、運動する時間のない人、すぐに変化を実感したい人にもぴったりの一冊です。



『超時短! 鬼腹筋10秒ダイエット』
定価：1400円（税込）
発売日：2021年8月10日

長時間の運動はいらない! 10秒腹筋トレーニング

● **どんな人におすすめ?**

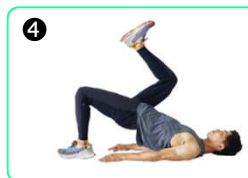
忙しい人や、運動したいけど気が乗らない人におすすめ! 短い時間で効率的にできるので、体の変化を早く実感したいという人にもぴったりです。

● **超時短トレーニングのポイント**

10秒間全力で動くことがポイント。ここで手を抜いてしまうと、期待した効果は得られません。元の論文では12秒の休憩を挟んでいますが、慣れないうちは1分ほど休憩を取りながらでもOK。慣れてきたら休憩を短くしていきます。

＼ 60秒、180秒、300秒とタイム別で選べる♪ /

**60秒トータル
ワークアウト**



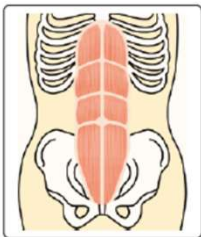
腹筋を鍛えると、美脚や体調改善にもつながる

くびれ作りやぼっこりお腹解消などお腹まわりだけじゃなく、**美脚やバスタップ、猫背・O脚改善、便秘などの体調改善**にも腹筋エクササイズは効果的です。

異なる腹筋のエクササイズを1つずつ選び、まずは3つからOK!

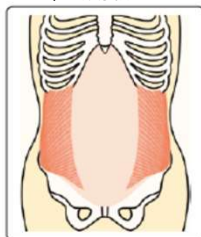
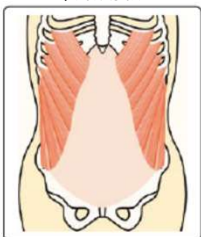
① **腹直筋**

シックスパックを形成する部分



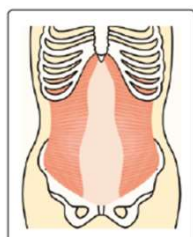
② **腹斜筋**

しっかり鍛えるとスタイルアップ効果あり
↓ 外腹斜筋 ↓ 内腹斜筋



③ **腹横筋**

お腹が凹み、ウエストの引き締めにもつながる



取材・出演可能です!

腹筋王子カツオ プロフィール

国立大学法人鹿屋体育大学卒。腹筋に特化したインストラクター。オリジナルの腹筋メソッドを200以上考案。見た目だけではなく、機能的な筋肉が評価され、コンテストで日本一の経験も。雑誌『Tarzan』の腹筋選手権で優勝し、その後「フッキン王子」として掲載されたことをきっかけに、「腹筋王子」を名乗り活動中。BS朝日「イケトレ! おうちで楽フィットネス」をはじめ、TBS「THE百王」、BSテレ東「いとうあさこの幸せになりたい!」、フジテレビ「めざましテレビ」、CBCテレビ「本能Z」など多数出演。
【HP】<https://abdominal.jp> 【Instagram】@katsuo.abdominal