

**【90日間脂肪燃焼プログラム】
完全実践マニュアル**

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

どうも、田中貴紀砂です。

このマニュアルは HP でもお話したように、

「90 日間で体脂肪を劇的に燃焼させてしまう」

ということだけにフォーカスした、言わば完全実践マニュアルです。

メインプログラムである腹割ダイエットでは、概論や基礎知識、マインドセットに多くのページを割いています。

ですので、読んだ人によって作成するプログラムも違えば、実践頻度、結果も当然変わってきます。

しかしこのマニュアルは実践メニューのみで構成されていますので、御幣を恐れずに言えばマニュアル通りに実践さえすれば、誰でも同じような結果が出るということです。

短期間で体脂肪を一気に減らして、あなたのカラダを変貌させる大きなアドバンテージになることでしょう。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

■著作権について

本テキストは著作権法で保護されている著作物です。

本テキストの使用に際しましては、以下の点にご注意下さい。

- 本テキストの著作権はすべて作者に属します。
- 著作権者の事前許可を得ずに、本テキストの一部または全部を、あらゆるデータ蓄積手段により複製および転載することを禁じます。
- 情報の正確性には十分注意を払っていますが、万が一記載されている数字に誤りがありましても、販売者および著作者は一切の責任を負いませんのでご了承ください。
- 実際に行なう場合には専門家の意見も参考にすることを推奨いたします。
- 実際にトレーニングを行なう際には各自の責任と判断のもと十分に注意して行なってください。

■使用契約承諾書

この契約は、あなたと作者との契約です。

パッケージを開封することをもって、あなたはこの契約に同意したことになります。

あなたがこの契約に同意できない場合は、ただちに本テキストを作者まで返品ください。

第1条 目的

この契約書は、本テキストに含まれる情報を、本契約に基づきあなたが非独占的に使用する権利を許諾するものです。

第2条 一般公開の禁止

本テキストに含まれる情報は、作者との書面による事前許可を得ずして出版および電子メディアによる配信等により、一般公開ならびに販売してはならないものとします。

第3条 契約解除

あなたがこの契約に違反した場合、何の通告もなくこの使用許諾契約を解除することができるものとします。

第4条 損害賠償

あなたがこの契約の第2条に違反した場合、本契約の解除に関わらず、あなたは作者に対しその違約金として違反件数と販売価格を乗じたものの10倍の金額を支払うものとします。

第5条 責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任はあなたにあり、この情報を使って損害が生じたとしても、作者は一切の責任をおいしません。

-目次-

■まずはこのマニュアルの概論を知る	6
○マニュアルの構成	6

脂肪燃焼トレーニング戦略

■最強の脂肪燃焼メニューとは?	7
○ "脂肪燃焼モード" のスイッチをONにする	8
○ "脂肪燃焼モード" の機会を増やす	9
○ トレーニングメニューの構築とスケジュール案	9
■脂肪燃焼プログラム採用筋トレメニュー.....	11
○ 胸のトレーニング	
★プッシュアップ	11
★プッシュアップ応用	12
★フライ	13
○ 背中のトレーニング	14
★チンニング	14
○ 脚のトレーニング	15
★ランジ	15
○ 腕のトレーニング	16
★ダンベルカール	16
★オルタネート・ダンベルカール	17
★リバース・ディップス	18
○ 肩のトレーニング	19
★フロントレイズ	19
★サイドレイズ	20
★壁倒立プッシュアップ	21
■有酸素運動メニュー	22
○ 負荷と時間	23
○ 有酸素運動の補足	23

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

○有酸素運動の効果を up させる方法	24
★エアロバイク編	24
★ジョギング編	25

体脂肪減 食事戦略 26

■重要なのはマインドセット！面倒なことを覚悟する！	26
○一日の食事スケジュール	27
○食事内容	28
○食事戦略のポイント	29

【腹割BODY 脂肪燃焼プログラム】まとめ 30

終わりに	31
------	----

■まずはこのマニュアルの概論を知る

90日間という短期間で体脂肪を一気に落としていくためには、

“筋トレ” “有酸素運動” “食事管理” を最適に融合させていくことが不可欠になってきます。

ここで、このマニュアルの構成についてさらっとお話しておきますね。

○マニュアルの構成

最初に、短期間脂肪燃焼を目的とした筋トレ方法、有酸素運動の実践方法のお話をします。

具体的なメニューの組み方や実践方法も詳しくお話していきます。

そして次に、短期間に体脂肪を減らすことを目的とした食事戦略のお話をしていきます。

どういう物をどういうタイミングでどのくらいの量食べればいいのかなどを詳しくお話します。食べ物の栄養など、基礎知識については、メインマニュアル【腹割 BODY デザイン法】を参考にしてください。

マニュアルを読み終わると同時に、あなたの脂肪燃焼プログラムはスタートしますので真剣に読み進めてみてください。

脂肪燃焼トレーニング戦略

[ポイント]

- 脂肪燃焼モードをONにして効率良く体脂肪を落としていく方法がわかります。
 - 脂肪燃焼モードがONの機会を増やすための方法がわかります。
 - 脂肪燃焼に効果的な有酸素運動の実践方法が具体的にわかります。
 - 有酸素運動の効果を大幅に up させる方法がわかります。
-

■最強の脂肪燃焼メニューとは・・・？

メインマニュアル【腹割 BODY デザイン法】でもお話しましたが、体脂肪を燃焼させる為にはカラダを “脂肪燃焼モード” に変えることが重要です。

そして “脂肪燃焼モード” にスイッチが入った状態で有酸素運動を行うというのが、一番効果的な脂肪燃焼方法と言えるでしょう。

そこでキーポイントとなるのが、いかに “脂肪燃焼モード” が ON の機会を 多く作るかということです。

メインマニュアル【腹割 BODY デザイン法】は腹筋に特化したマニュアルでしたので、腹筋トレーニングでその状態を作ることが重要視しました。

しかし、腹筋トレーニングだけだと筋肥大の理論から考えても週に2～3回脂肪燃焼モードを作るのが限界になります。休養は不可欠ですから・・・。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

勘の良い人は、こう思うはずです。

「腹筋だけじゃなく、その他の部位のトレーニングも違う日にやれば脂肪燃焼モードの機会を増やせるんじゃないか・・・。」

はい、その通り。

部位別に日を分けてトレーニングすることで、“脂肪燃焼モード”の機会を飛躍的に増やすことができるのです。

さらっと聞き流さないようにしてくださいね(笑)

合理的に肉体改造していく為には極めて重要なお話をしていますので。

それでは、一つずつその具体的な方法を見ていきましょう。

○ “脂肪燃焼モード”のスイッチをONにする

“脂肪燃焼モード”のスイッチ、それは 80%1RM の負荷で8~10回、3セット以上行うトレーニングです。

この負荷・回数で インターバルを1分以内にしてトレーニングを行うことで、トレーニング直後の代謝が上がるのに加え、脂肪燃焼と筋肥大の強力な味方となる 成長ホルモンが多量に分泌されます。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

このトレーニングが、“脂肪燃焼モード”のスイッチをオンに入れてカラダは体脂肪を燃焼させやすいモードに入ります。

筋肥大のトレーニング終了、脂肪燃焼の準備 OK、といった感じです。

○ “脂肪燃焼モード”の機会を増やす

先ほども簡単にお話したように、効率的に体脂肪を燃焼させていく為には“脂肪燃焼モード”の機会を増やすことがキーになってきます。

そこでこのマニュアルでは、トレーニングの3分割法を取り入れます。

分割法というとなんか小難しく聞こえてしまいましたが、単にトレーニング部位を分けて行うというだけです。

○ トレーニングメニューの構築とスケジュール案

今回取り入れる3分割法の内容は、次の通りです。

〔トレーニング3分割表〕

トレーニング A	胸・腹
トレーニング B	背中・肩
トレーニング C	脚・腕

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

[トレーニングサイクル表]

月曜日	トレーニング A(胸・腹)	有酸素運動 30min
火曜日	トレーニング B(背中・肩)	有酸素運動 30min
水曜日	トレーニング C(脚・腕)	有酸素運動 30min
木曜日	オフ	オフ
金曜日	トレーニング A(胸・腹)	有酸素運動 30min
土曜日	トレーニング B(背中・肩)	有酸素運動 30min
日曜日	トレーニング C(脚・腕)	有酸素運動 30min

トレーニングのサイクルは、上記の表の通りです。

必ずしも上記の表通りにやらなければいけないというわけではありませんので、各人好みで3分割にしても構いません。

ここで重要なことは、“脂肪燃焼モード”の機会を増やし、そのタイミングで有酸素運動をやり、確実に脂肪を燃焼させていくということです。

筋トレ直後の、代謝増&成長ホルモン分泌時に有酸素運動をやらないのは本当にもったいないということを理解してください。

一応確認しておきますが、有酸素運動→筋トレの順番では話になりません。

脂肪燃焼・筋肥大・成長ホルモン分泌それぞれにおいて効果減となります。

順番には気をつけてくださいね。筋トレ→有酸素運動の順番は絶対です。

脂肪燃焼プログラム採用筋トレメニュー

■胸のトレーニング

★プッシュアップ

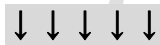


<ポイント>

- ・ スタートポジションは、両手を肩幅より拳一つ分ひろくセットすること。
- ・ 顔は正面を向け、背中を丸めることなく終始胸を張っておく。
- ・ 負荷が抜けないように、上体を完全に上まで上げきらないようににする。
- ・ お尻を下げ過ぎたり上げすぎたりしないように意識する。
- ・ 下ろす動作(ネガティブ動作)では、負荷をきちんと意識し丁寧に下ろす。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

★プッシュアップ応用(負荷を増やす)



<ポイント>

- 不安定なものを足場として使用すると危険を伴うので注意する。
- 負荷が増えるが、ネガティブ動作はしっかりと負荷を意識し丁寧に下ろす。
- 負荷が抜けてしまわないように、上体を上げすぎない。
- 大胸筋上部にも効果的なメニューなので是非取り入れてみる。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

★フライ



<ポイント>

- 背中の下にクッション・枕を敷き、胸を張った状態でダンベルを上にあげセットする。肘はやや曲げておく。
- 胸を張った状態をキープして、肘からゆっくりと半円を描くように下ろしていく。
- 下ろしていく(ネガティブ動作)の際は、息を吸って胸郭を膨らますイメージで。
- ダンベル等がない場合はペットボトルに水・砂を入れて代用する。それでも負荷が足りなくなってきたら重たいものを探して代用する。

■背中のトレーニング

★チンニング

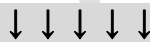


<ポイント>

- スタートポジションは両手を肩幅より広く順手でセットし、やや肘を曲げて背中全体を緊張させておくこと。
- 脚は後ろで組んでおくと、自然にカラダが弓なりの状態になり背中の筋肉が収縮しやすくなる。
- 上体を弓なりにキープしたまま上げていく。下ろすときは負荷を意識しながら丁寧にスタートポジションまで下ろす。その際力を抜き完全に下ろしきらないこと。
- 手の位置を狭めることで腕の関与が大きくなり、背中に効きづらい。

■脚のトレーニング

★ランジ



<ポイント>

- 両手にダンベル等を持ち、つま先を正面に向けた状態から片方の足を1歩前に出し両膝を曲げて重心をまっすぐに落とす。
- 両脚交互にはやらず、「まずは右足3セット、次に左足3セット」のように行う。

■腕のトレーニング

★ダンベルカール



<ポイント>

- スタートポジションでも、トップポジションでも負荷が抜けてしまわないように丁寧に行うことが重要。
- 余裕があれば、トレーニングを行う逆側の手で二頭筋を触り筋肉の動きを直接感じ取ると効果的。
- トップポジションでは、内側に捻る感じで二頭筋を絞り込むと効果的。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

★オルタネート・ダンベルカール

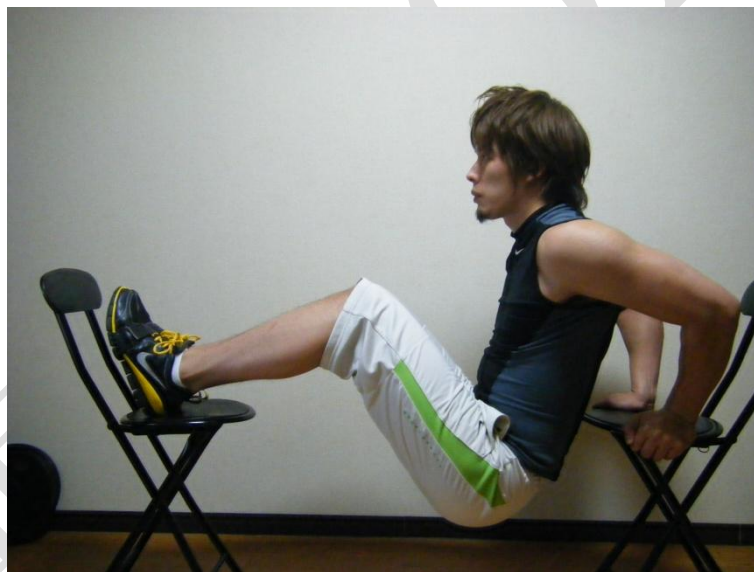


<ポイント>

- スタートポジションは、ダンベルをカラダと平行に持つ。
- 前腕が水平に達する前に手を捻って前腕を旋回させる。肘は動かさない。
- 下ろすとき(ネガティブ動作)は、捻りを戻しながらゆっくりと負荷を意識しながら下ろす。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

★リバース・ディップス



<ポイント>

- 椅子等の台を2つ用意し、尻が後方の椅子に当たらないくらいの幅でセットする。
- スタートポジションは、足が軽く “くの字” に曲がるような感じで、胸ではなく上腕三頭筋に意識を集中させる。
- 椅子の両端を持ち、正面を向きバランスを取りながら下ろしていく。
- 肘が90度くらいまで下ろしたら、上腕三頭筋を意識しながら真っ直ぐ上体を上げる。

■肩のトレーニング

★フロントレイズ



<ポイント>

- ・ 正面を向いて座り、手の甲を正面に向けるようにしてダンベルを持つ。
- ・ 肘を曲げずに腕を前方に水平になるくらいまで上げる。
- ・ トップポジションまで上げたら、三角筋への負荷をしっかりと意識しながら下ろしていく。下ろしきる直前で、次のレップに移る。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

★サイドレイズ

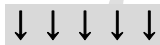


<ポイント>

- やや前かがみの姿勢で顎を引き、正面を向いてカラダの両脇にダンベルを持ち、弧を描くように両手を上げていく。
- 手首は返さず、肩よりも若干上くらいまでダンベルを上げる。
- トップポジションまで上げたら、三角筋の負荷をしっかりと意識しながらゆっくりと下ろしていく。
- 完全に下まで下ろしきらないところで、次のレップに移る。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

★壁倒立プッシュアップ



<ポイント>

- 肩幅より広いスタンスで壁に向かって倒立する。顔はしっかりと床に向けておく。
- しっかりとバランスを取りながら、ゆっくり真下へ下ろしていく。
- 無理のない位置まで上体を下ろしたら、三角筋への負荷をしっかりと意識しながらスタートポジションまで上体を上げていく。
- バランスを取りながら体重を支えないとけがにつながる恐れがあるので、十分に注意すること。

■有酸素運動メニュー

筋トレ後に行う有酸素運動として、このマニュアルでは “エアロバイク” もしくは “ジョギング” を取り入れます。

それぞれにメリットはあるのですが、お好みで決めてください。

エアロバイクについては、自宅スペースの問題や少なからず出費を伴いますのでご自身の環境とご相談ください。

それぞれのメリットをあげてみます。

まずは、エアロバイク。

天候や気候、服装や時間帯(アパート等は別ですが)を気にすることなく自由にやれるというのが最大のメリットでしょう。

また、本を読んだりTV・DVDを観ながらできるので時間があっという間に経過するということも大きなメリットといえますね。

次に、ジョギング。

出費を伴うことなく、気軽にできることが最大のメリットでしょう。

気分転換としても最適なメニューです。

また、走るという行為は全身のエクササイズになります。

お好みでどちらか、または両方を実践してください。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

○負荷と時間

有酸素運動の負荷と時間については、以下の表にまとめました。

	負荷	時間
エアロバイク	中間よりも高めの負荷で。 速度は時速 20km～25km	30分間 30分経ったら負荷を最低 にして5～10分軽く流す。 <u>合計40分間</u>
ジョギング	軽く息がはずむ程度の速さ 競技能力向上が目的では ないので、速度を上げすぎ ない(脂肪燃焼効率が低下 する)	30分間 開始5分間は軽く流す。 30分経ったら、息を整えな がら5～10分軽く流す。 <u>合計40分間</u>

○有酸素運動の補足

事情があり、筋トレ直後以外にしか有酸素運動を行えない場合は、なるべく
胃が空の状態の有酸素運動を行ってください。

何かを食べた後に行うと、食べた物が優先的にエネルギーとして使われて
しまうので、体脂肪が効率よく燃焼されません。

ただしこれは有酸素運動の場合だけです。

筋トレを行う場合は、空腹時は避けてくださいね。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

○有酸素運動の効果を UP させる方法

より脂肪燃焼の効果を高めたい人にお勧めの方法をご紹介します。

HIIT(High-intensity interval training)というトレーニング法をもとに考案した脂肪燃焼メニューです。

ただし、効果が高くなる一方でカラダにかかる負担はかなり増します。

ハッキリ言って相当しんどいですので、絶対に無理はしないでください。

エアロバイク・ジョギング両方それぞれ見ていきましょう。

★エアロバイク編

開始後5分間は、通常通りの時速 20～25kmの速度で漕ぎ、カラダを温めます。5分経ったら、全力で15秒漕いでください。個人差はあるでしょうが、目安として最低でも時速 40km以上出るはずです。

15秒経ったら、また 20～25kmの速度で呼吸を整えながら漕いでください。5分ほど漕いだら呼吸も整ってくるはずですので、また15秒間全力で漕ぎます。

アップ5分間→15秒全力→5分間 20～25km→15秒全力→ ……

これを 20～30分間繰り返します。

初めはかなりしんどいですが、**脂肪燃焼効果は飛躍的に高くなります**。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

カラダが慣れてきたら、全力で漕ぐ間隔を5分から少しずつ短くしていくとい
いでしょう。

★ジョギング編

5分間ほど、ウォーミングアップとして軽く流して走ります。

カラダが温まってきたところで、80mダッシュしてください。

本気で、全力で走ってください。

80mダッシュしたら、呼吸を整えながらゆっくり走ってください。

呼吸が整い、無理なくまたダッシュできるくらいに回復したら再び 80mダッ
シュです。

アップ 5 分間軽く走る → 80mダッシュ → 呼吸が整うまで軽く走る →

80mダッシュ → ……

これを 20 分間ほど繰り返してください。しんどくなってきた場合は、ダッシュ
とダッシュの間は歩いても構いません。

20 分間これを繰り返したら、10 分間クールダウンとして早歩きしましょう。

この間も脂肪は燃焼していますし、カラダもほぐれます。

このメニューは相当しんどいです。個人的には、エアロバイク編よりもしんど
いと思います。

体調が悪い時などは無理をしないように注意してくださいね。

体脂肪減 食事戦略

[ポイント]

- 体脂肪を効率的に減らしていく為の具体的な食事スケジュール・メニューの具体的な立て方がわかります。
 - 体脂肪を効率的に減らしていく為の食事戦略のポイントがわかります。
-

■重要なのはマインドセット！面倒なことを覚悟する！

体脂肪を効率良く落としていく為には、食事管理はとても重要なファクターとなります。

しかし、食べる時間帯や回数、量やその質までもきちんと管理しなければならないこの作業は、マインドセットがきちんとできていないとまず続きません。

ですので、ここであなたのマインドを再確認しましょう。

「90 日間は、徹底的に食事に対してシビアになる。無理な食事制限をすることなく、面倒だけどもきちんと食事管理を行い 90 日後に理想のカラダを手に入れる！！」

これでOKです。

別に空腹と闘わなければいけないわけではありません。むしろ、いかに空腹感を感じないような環境にするかということが重要になってきます。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

○一日の食事スケジュール

体脂肪減に効果的な食事方法は【腹割BODY デザイン法】に記載していますので、再確認しておいてください。

ここでは、具体的な食事スケジュールの例をお話していきます。

まずは食事の時間について。

ここでは、朝7時に起床し、深夜12時に就寝することを仮定して話していきます。あなたの生活サイクルに当てはめて微調整してください。

表1 食事スケジュール

朝食 7:00	A1 or A2 or A3
間食 10:00	プロテインシェイク (ホエイプロテイン無脂肪乳割り)
昼食 12:30	B1 or B2 or B3
間食 15:30	プロテインシェイク (ホエイプロテイン無脂肪乳割り)
夕食 18:30	C1 or C2 or C3
間食 20:00	プロテインシェイク (ホエイプロテイン無脂肪乳割り)

上記の表を見ればわかるように、食事の回数は6回と多くなります。

食事の回数を増やす理由については、【腹割BODY デザイン法】で詳しく説明していますので、確認しておいてください。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

○食事内容

ただ単にカロリーが低いものを食べればいいというわけでも、量自体を減らせればいいというわけでもありません。

高タンパク&低脂肪・低カロリーが鉄則です。

表2 食事メニュー案

	朝食
A1	ご飯(1膳) 味噌汁 焼き魚 納豆
A2	食パン1枚(バター・マーガリンはカロリーハーフのものを少量) ベーコンエッグ 野菜サラダ 牛乳(無脂肪または低脂肪)
A3	バナナ2本 スクラブルエッグ(全卵2個) ノンオイルのツナ缶 牛乳(無脂肪または低脂肪)
	昼食
B1	和食系の定食(ご飯は1膳、フライ系は避ける)
B2	サンドイッチ(ツナタマゴ・レタスサンド) 野菜サラダ(ドレッシングはノンオイル) 牛乳(無脂肪または低脂肪)
B3	幕の内弁当(できればから揚げやフライの衣を剥ぐ)
	夕食
C1	ご飯(半膳) まぐろの刺身 野菜スープ 野菜ジュース
C2	おにぎり1個(ツナ) ささみ入り春雨サラダ 卵スープ 野菜ジュース
C3	ご飯(半膳) 野菜炒め(ささみ入り) 納豆 野菜ジュース

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

表2の食事メニュー案を、お好みで表1の食事スケジュールに組み込んで、あなた専用の食事戦略を作り、実践していきましょう。

○食事戦略のポイント

腹割ダイエットプログラムと、このマニュアルを読まれたあなたには言うまでもないかもしれませんが、一応確認です。

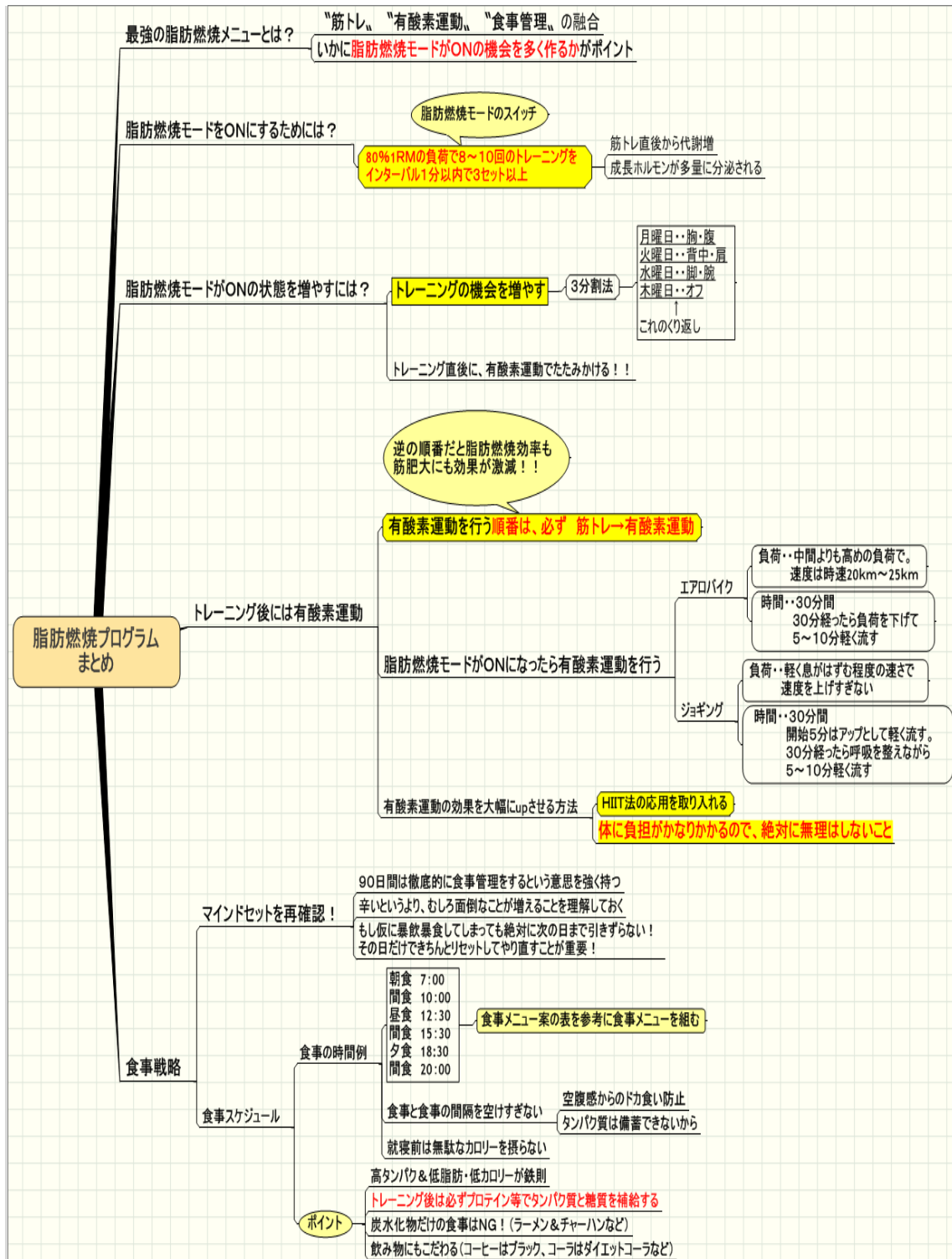
- ★トレーニング後は必ずプロテイン等でタンパク質と糖質を補給する。
- ★食事を抜かない。(間食も含めて)
- ★寝る前(4時間)は食事を摂らない。
- ★炭水化物だけの食事(例えば、ラーメン&チャーハンなど)はNG！
- ★飲み物もこだわる(コーヒーはブラック、コーラはダイエットコーラなど)
- ★暴飲暴食してしまっても、次の日までひきずらない。その日だけにする。

たった90日間ですので、その間は徹底して頑張りましょう。

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

【腹割BODY 脂肪燃焼プログラム】 まとめ

それでは、ここまでお話してきたことをざっとおさらいしてみましょう！



◆ 終わりに ◆

これからあなたは、3ヵ月で体脂肪率をガツンと落とすためのプログラムを
実践していきます。

そこでとても重要な要素、それは

「これから3ヶ月はストイックに肉体改造に向き合うぞ！！」

というマインドです。

このマインドを固めることができれば、あとはこのマニュアル通りに実践して
いくだけですので成功したようなものです。

ですが、「3ヶ月間ストイックに肉体改造に向き合う」というのは誰もが簡単に
できることではありません。

最後に、実践メニューのお話をする前に3ヶ月間肉体改造に向き合ってい
けるモチベーションの保ち方、マインドセットについてお話します。

ぜひ参考にしてください。

「ナルシストになれ！！」

なんかすごく誤解を生む発言ですが、どういうことかというと

「鏡に映るカラダの表情に敏感になれ」ということです。

ダイエットを始めると、ほとんどの人が体重計の数字だけに気をとられてし

【腹割 BODY 脂肪燃焼プログラム】

もう傾向にあるのですが、本当に重要なことは体重計の数字ではなくカラダの見た目ですよね？

ということで、積極的に鏡に映る自分のカラダを眺めましょう。

プログラムを実践していくと、カラダの表情がどんどん変わっていきます。

そしてそれは、大きな喜びとなり肉体改造をストイックに取り組む強力なモチベーションとなります。

指標として、モチベーション up として、鏡を有効活用していきましょう！！

ぜひこのマニュアルを有効活用し、体脂肪をガンガン落としてカッコ良い【腹割BODY】を手に入れてください。

【腹割ダイエットプログラム】と【腹割BODY 脂肪燃焼プログラム】を読み、これから実践していくあなたが、近い将来

“理想のBODY” と “強い自信”

を手に入れていることを私は確信しています。

心から応援しています。

頑張ってくださいね！！

田中貴紀砂