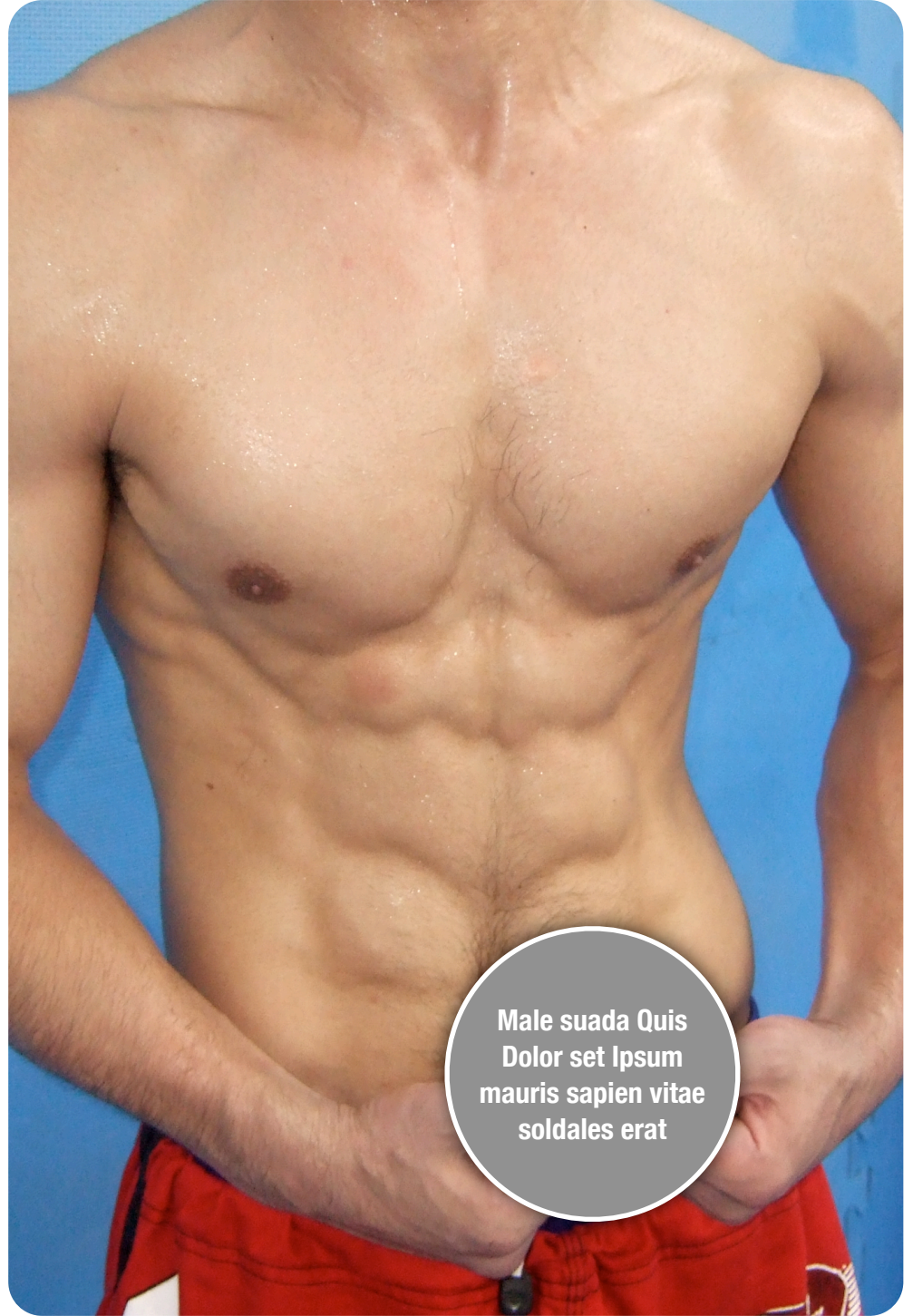


502

WEAVE



Male suada Quis  
Dolor set Ipsum  
mauris sapien vitae  
soldales erat

#### STEP 1

##### マニュアルを見る

最も効果的に痩せる方法と、セクシーな腹筋を作る知識を得る！

#### STEP 2

##### 腹のぜい肉を落とせ

最も早く腹のぜい肉を落とす秘密の食事法で、お腹のぜい肉をこそぎ落とせ！

#### STEP 3

##### 腹をセクシーにしる

ただ6つに割るのではない男にも女にも惚れられるセクシーな腹筋にするのだ！



これから、あなたへ最も簡単に、セクシーな人と言われる体を作る最高の秘密を教えます。

セクシーでカッコいい痩せマッチョになりたい。

そう思っている人は多いのですが、セクシーでカッコいい体をしている人はとても少ないのが現状です。

人間のセクシーさは何で決まるのか？

それはお腹で決まります。

女性だけでなく、男性まで心底惚れ込むパーツ。

それが、

**6つに割れたセクシーな腹筋**だからです。

これだけであなたは、まわりから羨望の眼差しで見られることになります。

なぜでしょうか？

607  
EMERGENCY  
EXTREME  
LOW FAT

600ZEMEXE2009

EXTREME

LOW FAT

6つに割れたセクシーな本物の腹筋を、あなたは見たことがありますか？

ほとんどの人は雑誌やテレビでしか見た事ありません。

しかし、目の前で本物の腹筋を見ると、本能を刺激されます。

だから、足や腕が太くても  
「すげー」  
とは言われません。

しかし、腹がバリバリに割れていると  
「お前すごいな」  
と必ず言われます。

腹筋が割れていると、銭湯やプールで、  
「どうやって腹筋をつけるんですか？」  
とよく聞かれます。

飽食で安全と言われる現代に、野性的でカッコいい腹筋を見せると原始レベルで培われてきた防衛本能が働くからです。





動物であれば、腹筋を見ると防衛本能から勝手にその庇護下に入ろうとする意識が働くからです。

そんな腹筋を、1日3分の運動でつけ、  
腹筋を見えなくする邪魔な脂肪を効率的に落としていく方法を  
あなたに教えようと思います。

といっても、ボディビルダーのような体を作る訳ではありません。

大切なのは、相手の本能を刺激するような  
**野性が溢れるセクシーな腹**をつくることだからです。



6007  
EMERGENCY  
EXTREME  
LOW FAT



# 600 CALORIES EXTREME EXERCISE

LOW FAT

上半身の筋肉でセクシーさやかっこよさは出ないの？

あなたは、そう思うかもしれません。

しかし上半身は、筋肉と脂肪の肉のつき方が似ています。

つまり、ぱっと見その人が

『太っている人』なのか、  
『筋肉質な人』なのか

見分けが付きません。

脂肪で太いのか、筋肉質なのかは、上半身を見ても分かりにくいのです。

ガタイがいいな！

・・・と思っていたら、**ほとんど脂肪だっ**たりする男性を見たことはありませんか？

手足や背中も同じで、脂肪なのか、筋肉なのかが分かりません。

しかし、『腹筋』だけは違います。

腹筋の場合、筋肉をつけると内蔵が引き上げられウエストが細くなります。

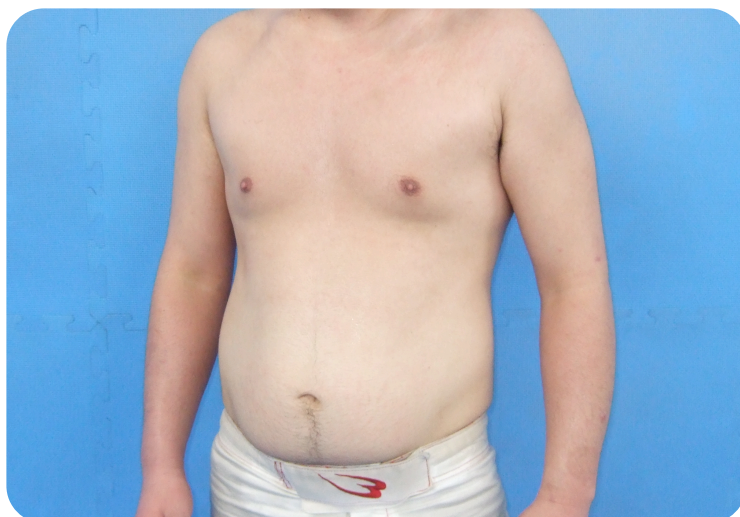
おなかのポニョがいなくなり、ベルトとズボンが確実にゆるくなります。

反対に脂肪が多いお腹は、ぼよんと前に出てきます。

下手をすると、お腹に邪魔をされて自分のつま先が見えません。

上半身や手足は筋肉か脂肪なのか分からないので、回りの人はそこでデブとは判断しませんが、お腹が出ていれば**誰もがデブだと判断**します。

このように、お腹だけは、太っているのか筋肉なのか簡単に見分けがついてしまうのです。



6007  
EXTRAV  
LOW FAT

6027

EXTRAVIEW

LOW FAT

「でも、俺は脂肪がベルトの上にかんりのっているし、  
運動もほとんどやる時間がないんだよな・・・」

大丈夫です。

これからあなたに、3週間で最も**効率的にお腹の脂肪を落とし**、最も**腹筋が付くノウハウ**を伝えます。

3週間といっても、もっともっとかっこいい男性になりたいのなら、続けてもらって構いません。

一応の1クールが3週間ということです。

また、かっこいい6つ割れの腹筋を作るには年齢は関係ありません。

遅すぎるということもありません。

そして、**この方法で腹筋が割れなかった人は一人もいません。**

つまり、やりさえすれば必ずお腹のぽっこりがなくなり、さらに腹筋が6つに割れたセクシーな男性になれます。



## 6 つに割れたカッコいい腹筋

これを作るには、やることはたった2つです。

- 1：もっとも早く効率的にあなたの“脂肪だけ”を燃やし、どの男よりも魅力的でセクシーな体つきになる秘密の食事方法。



一般のダイエットだと、脂肪でなく筋肉から落ち始めます。

この食事方法を知ること、筋肉を一切落とさず（むしろ増やしなが）、脂肪だけをゴッソリ落とすことができるようになります。

6007  
EMERGENCY  
EXTREME  
LOW FAT

# 607 EXTREME 2009

LOW FAT

## 2：野性的で「カッコいい」と言われる腹筋を作るための、自宅でしか出来ないある方法。

これは、どんなジムのどんな高級なマシンでも絶対にできない腹筋の方法です。

しかもマシンより早く腹筋がつきます。

通常のマシンで付く腹筋と、このナチュラルなトレーニングで着く腹筋には、見た目も野性味も天と地の違いがあります。

まるで野生動物のような、お腹を作って下さい。





お腹をひっこめたあげく、かっこよく割れた腹筋を作るには、この2つの方法を実行するだけです。

この2つは簡単に言うと、

『**お腹を引っ込める食事方法**』と

『**6つに割れた腹筋を作る運動方法**』です。

どちらもとてもシンプルに作っており、しかも効果的にお腹のたるみをなくす方法&割れた腹筋を作る方法が書いてあります。

では、早速とりくみましょう。

6007  
EMERGENCY  
EXTREME  
LOW FAT



# SOOTHEMY EXTREME 2009

LOW FAT

Order No. 1 : 指令

『お腹の脂肪を素早く極限まで落とせ！』

まずは『効率的に脂肪を落とす食事方法』を教えます。

しかし現在、世の中に出ているどのダイエット方法を見ても、ダイエットの本質あキチンと書かれていません。

『○○ダイエット』などという流行もの。  
もしくは  
ドリンクなどの『置き換え式』のものばかりです。

現在私は、アメリカと日本でプロスポーツマンとして活動しています。



【ヒクソングレーシーの弟子時代／アメリカ】

プロ・アマ通じて60戦以上の試合を行っています。



私は、試合のたびに**3週間で12キロ**の体重を落としていますが、一度も体重が落ちなかったことはありません。

また、私がダイエットの指導をしている**生徒も私と同じように体重を落とせます。**

なぜならプロスポーツの世界は、常に栄養学・生理学の最先端をいっているからです。

コンマ1秒を争う世界、1cmの記録を争うプロスポーツの世界では、最先端の栄養学は当然の知識だからです。

プロだからこそはっきりと言いますが、

「朝〇〇ダイエット」

みたいなものを信じてダイエットに励む人がいますが、**リバウンドでもっと太るので絶対にしないで下さい。**

昔から寒天、豆乳クッキー、キャベツ、グレープフルーツ、バナナ、リンゴ・・・など様々な『〇〇ダイエット』というものが出ていますが、どれも1年しないで消えていっています。

消えるのは当たり前です。

**一時的に痩せて、その後もっと太るから**です。

また、1食をドリンクなどに変える置き換え式のダイエットも同じ意味で論外です。

6007  
EXTRIMIXE  
LOW FAT

602 EMBLE 2009

EXTREME

LOW FAT

なぜ、このような話題や置き換え式だけのダイエットが流行ってしまうのか？

それは“数字のマジック”と言われるものを使っているからです。

置き換え式や流行のダイエットによって、超低カロリーの食事をしてしまうと、まず筋肉が分解されます。

**筋肉は比重が重いので、少し分解されるだけで体重は大幅に減ります。**

すると、流行や置き換え式のダイエットをすすめている人はこう言うのです。

「このダイエット方法で“体重”がすぐに5キロも減りました！」

たしかに“体重”は減っています。

しかし、“体脂肪”は減っていません。

減ったのは、脂肪ではなく筋肉だからです。





このようにして“数字マジック”を前面に出してくるダイエット方法は、お腹の脂肪が落ちていなくても「体重は減った」とうたうのです。

当然、プロの世界で『○○ダイエット』などをやっている人はいません。

スポンサーがついたときだけ、自分もあたかもやっているかのように、広告用に写真をとるだけです。

また、なぜ私がこういった筋肉を落とすダイエットをとめるかというと、こういったダイエットが怖いのはこの後だからです。

人間の **1日の消費エネルギーの7割は基礎代謝**です。

しかし、筋肉が減れば、当然基礎代謝が減ります。

代謝が減れば今までは勝手に消費されていたカロリーが、消費できなくなります。

つまり、同じ量を食べても太るようになります。

これがよく言われるリバウンドの原因です。

6007  
EXTRIMIXE  
LOW FAT

6007

EXTRAVIEW

LOW FAT

じゃあどうやって痩せるのか？

- ・食べたら当然太る。
- ・食べなくても筋肉が落ちて、リバウンドで太る。

「結局どっちにしても太るんじゃないの？」

そう疑問に思ったあなたは、今までの話をとてもよく理解しています。

たしかに一見、食べても、食べなくても、結局太る結果になるように見えます。

でも、あるんです。

効率的に脂肪だけを落とし、しかもリバウンドを絶対せず、筋肉も一切落とさずにすむ食べ方が。

それが、私が一般の人にダイエットの指導をする時に使う『081005式食事法』です。

『081005式』って何？

これは、  
「脂肪だけを落としたい」



しかし

「**筋肉や代謝はいっさい落としたいくない**」

という**一見矛盾した条件をクリア**しなくてはいけない時に使う食事法の一つです。

081005式は、人間のホメオスタシス（恒常性）を利用して痩せます。

人は通常、血液100ccあたり80～110mgの血糖を保っています。

『081005式食事法』では、この血糖値を保とうとする生体恒常性（ホメオスタシス）という**生理的な反射を逆に利用し**、脂肪だけを落とし、しかも筋肉を効率的につける方法です。

「てことは、1回1回血糖値を測ったりするの？」

いえいえ、わざわざ病院で血糖値を測ったりなどといった手間はいっさいありません。

血糖値をいちいち計ったりしなくてもできる簡単な方法があるからです。

それは、後半で教えますので安心して下さい。

6007  
EMERGENCY  
EXTRIMIXE  
LOW FAT



# 5007 EMMERLY EXTRAX

LOW FAT

**最**初に、あなたに太る方法を教えます。

「いやいや、HIROさん。そんなの俺は知りたくないよ。それより痩せる方法を教えて下さいよ？」

私がダイエットの指導をすると、たいていの人はそう言います。

しかし、私が指導してきた中でもっとも効率的に脂肪を落とすことができた人は、いつも『太る方法』を教えた人でした。

## なぜ太る方法を知ると痩せるのか？

それは、人間の脳には**痛みを避ける機能**がついているからです。

つまり、あなたが

「たるんだお腹を何とかしたい」

「セクシーなお腹になりたい」

と本当に思っている人なら、太る方法を知ると**無意識のうちに太る習慣を避ける**ようになるのです。

つまり、痩せる方法だけを知っている人よりも、太る方法を知っている人の方がより早く、しかもより効率的に脂肪を落とすことができるのです。

だから、太る方法を知る必要があるのです。

では、太る方法に戻ります。

血糖値が通常値の110mgを越えるとどうなるのか？

例えば食事などで血糖値が140mgまで上がったとしましょう。

するとあなたの体は、110mgを越えた血糖を『**余分なエネルギー**』と判断します。

この場合は、 $140-110=30$

つまり30の血糖が『余分なエネルギー』だと体は判断するのです。

そして、**余分なものと判断された血糖は、すぐに脂肪細胞に送り込まれます。**

つまり、この場合30の血糖が脂肪に変わるのです。

体は、血糖を脂肪細胞にせさせと運ぶ指令を出し、脂肪細胞は血糖を取り込むことによって大きくなります。

こうして、あなたが食べたものは脂肪細胞という形にかわり、悲しい事にあなたのお腹も前へ前へ大きくなっていくのです。

つまり、**血糖値が110mgを超えると、あなたのお腹は必ずふくらんでいく**と考えて下さい。

6007  
EXTRIMIXE  
LOW FAT

6007  
EXTR  
EME  
2009

EXTR  
EME  
2009

LOW FAT

一般的な本には、

『摂取カロリーが消費カロリーを上回った時に太る』

などを書いてあり、それをまともに信じてしまう人がいるので私は本当に困っています。

なぜなら、「太る・痩せる」は摂取カロリーよりも、1日を通じての血糖値に左右されるからです。

つまり、同じカロリーをとっていても血糖値が110mgを大幅に超えないようにしている人は、ほとんど太りません。

反対に太るのは簡単です。一気に血糖値が上がるような食べ方をすればいいのです。

相撲取りが1日2食しか食べず、どか食いをするのは有名です。

なぜ相撲取りは食事を分けずにこのような食べ方をするのでしょうか？

それは、一気に血糖値を上げた方が太りやすいということを知っているのです。





同じ相撲取りが、同じ量を食べていても、3食に分けて食べてしまったら、血糖値の上昇がゆるやかになり太りにくくなってしまいうからです。

だから相撲取りは、1食1食をなるべく極端に多く食べるように、『1日2食どか食い』をしているのです。

これは、『大きくなる』という目的に非常にあった方法です。

あなたが

「もう食べれない」  
と思うまでドバっと2,000キロカロリーを食べると、

「少しずつ3回に分けて」  
2,000キロカロリー食べるのでは、

**摂取カロリーは同じでも、太る量がまったく違う**のです。

だから

「摂取カロリーがどうで、消費カロリーがなんたら・・・」  
と書いてあるものは、カロリーの足し算と引き算だけの計算でダイエットをしようとしていて、体のしくみの本質を伝えていないのです。

6007  
EXTRIMIX  
LOW FAT



6009

EXTREME

LOW FAT

あなたが早く太りたいのなら、摂取カロリーがどうこうではなく、相撲取り方式の食べ方を真似するだけです。

これだけで、あなたは誰よりも早く大きくお腹を育てることができます。

**一気に食べて、一気に血糖値を上げる。**

これが太る秘訣です。

そしてこれは、『大きくなる』という目的に非常にあった方法です。



では、今度は痩せる方法です。

血糖値は食事をすると上がっていきます。

そして、食事後時間とともに下がっていきます。

そして血糖値が110mg以下になったとき、「グルカゴン」という物質が分泌されます。

この「グルカゴン」が分泌されると、**体脂肪が分解され**エネルギーに変換しようとしだします。

つまり脂肪が勝手に燃えていく状態です。

もう痩せる方法はお分かりですね？

そうです。**血糖値を110mg以下にしていれば**、「グルカゴン」のおかげで勝手に脂肪は燃えていくのです。

つまり、血糖値を110mgを超えないようにするだけで、

『太らない』

プラス

『脂肪が勝手に燃え続ける』

という、状態を保つことができるのです。

6007  
EXTRIMIX  
LOW FAT



6007  
EMERGENCY  
REVIEW 2009

EXTRA  
EMERGENCY  
REVIEW 2009

LOW FAT

とはいえ、面倒なことはとことんやりたくないのが人間の心理です。

そこで、考え出されたのが『081005式食事法』です。

『081005式』の食べ方は面倒は一切ありません。

カロリー計算やガイドブックのことなど一切考えなくて大丈夫だからです。

なぜなら、面倒なカロリー計算などしなくても、特定の食べ物の食べ方を調節するだけで、簡単に、そして最も素早く痩せることができるからです。

081005は、「朝80%：昼100%：夜50%」という主食の比率表しています。

たとえば、あなたがご飯を、朝1杯、昼1杯、夜1杯食べていたとしましょう。

その時は、朝ご飯を0.8杯にし、昼はいつも通り、夜は0.5杯にします。



注意してもらいたいので、変えるのは**主食だけ**です。

0.8杯と言うと、全部の食事量を80%にしてしまう人がいますが、それは間違いです。

あくまで、主食（この場合ご飯だけ）を80%にするだけです。

おかずも、メインディッシュも**量を変えない**のがポイントです。



6007  
EMERIXE  
EXTREME  
2009  
LOW FAT

6007

EXTRAVIEW

LOW FAT

この、朝ご飯を0.8杯、昼はいつも通り、夜は0.5杯というのが、最も簡単に続けられる、つまり最も効率的に痩せる割合なのです。

ご飯やパンなどの主食以外はいつも通り食べて大丈夫です。

脂肪を落とす時の失敗は、

- ・きつくて続かない、
- ・好きなものを食べられない、

というものが一番にあげられます。

しかし、多くの場合、主食だけを食いたいのではなく、

『好きな種類の食べ物・好きなものを食べる』  
が大切であるということが、最近の研究では分かっています。

もちろん、ご飯が好きな人もいますが、それでも

『好きなものが食べられる。好きな種類の食べ物が食べられる』  
のほうが結果的に**満足度が高くなる**からです。



具体的にどういう食事内容になるのでしょうか？

あなたが朝ご飯に、

- ・ご飯を茶碗で1杯
- ・サラダ
- ・納豆
- ・牛乳
- ・魚

を食べていたとしましょう。

その場合、あなたは

- ・ご飯を茶碗で0.8杯
- ・サラダ
- ・納豆
- ・牛乳
- ・魚

の食事内容に変えてもらいます。

変わる部分は、赤字のご飯だけです。

それ以外は一切変える必要はありません。

6007  
EXTRIMIXE  
2009  
LOW FAT



600ZEMEXE2009

EXTRAVIEW

LOW FAT

お昼はどうでしょうか？

どうぞ好きなものを食べて下さい。

まったく何を食べても構いません。

「8：10：5」の比率で分かる通り、昼は今まで通り食べるのが基本です。

お昼に好きなものを食べるという行為は、大事な活動時間のストレスを減らします。

さらに、お昼を好きに食べるにはダイエットの生理学的にも正しい方法です。

なぜなら、人間は活動時間中に食べた食事は、エネルギーとして消費されやすいため、脂肪に変わりにくいからです。

反対に夜は、同じ食事量であっても脂肪に変わりやすいのです。

だから、お昼は好きなものを食べる。

それがストレスも少なく、効率的なダイエットにつながっているのです。



この『081005』式の食事法は、とても簡単にできるということがポイントになります。

なぜなら、カロリー計算が必要なく、あなたがお茶碗によそご飯の量だけを調節し、通常の食事内容を変える必要がないからです。

これだけで、血糖値は低い値をキープでき、あなたの脂肪は勝手にどんどん燃えていくからです。

パンでもうどんでも同じです。

主食となるものだけを、少しだけ調節すればいいのです。

それだけで、あなたの脂肪は運動いらずで燃える状態になります。

6007  
EXTRIMIXE  
LOW FAT

# 6007 EXTRAV LOW FAT

LOW FAT

もし、できるのなら、毎日の食事はタンパク質が多いものを選んで下さい。

焼き肉・・・いいですね。

寿司・・・タンパク質が多く最高です。

焼き鳥・・・たくさん食べて下さい。

ただ、注意してもらいたいのは、夜の食事です。

あなたが、相撲取りのような体型になりたいのなら、別に構いませんが、セクシーにしたいのなら、3週間だけ炭水化物や酒類などは我慢して下さい。

私個人のおすすめは、昼はダントツお寿司です。

ご飯は普通の茶碗と変わらない量ですが、総カロリーが低く、タンパク質が豊富で理想のダイエット&筋肉をつける食事です。

夜は、ステーキ1枚と、野菜とスープの組み合わせなんて最高です。



『801005式』の食事法は、カロリー計算も、ハンドブックも、記録も何もありません。

食事量も**目分量で大丈夫**です。

私もプロなので、世の中に出回っているダイエット方法はあらかじめ知っているつもりです。

ですが、効果と簡単さで言えば、この食事法があなたの脂肪を効率的に落とし、なおかつ筋肉量を増やすこともできる一番いい方法です。

なぜなら、一般のダイエットは『体重を落とす』ことを目的とし、081005式は『**脂肪だけを落とし、筋肉を増やす**』ことを目的としているからです。

もちろん、トレーニングをしなければ筋肉は増えませんので、筋肉は増やしたくない人にも使用できます。

男性であれば、この『081005式食事法』にプラスして、少しばかりの正しい運動を覚えれば、どんな方法より早く筋肉が付きます。

さあ、運動いらずで、カッコよく痩せる準備は整いました。

次に**圧倒的な6つ割れの腹筋**を作る運動編にいきましょう。

6007  
EMERGENCY  
EXERCISE  
LOW FAT



# EXTREME



## ORDER 2: 誰よりも早く腹筋を割れ！



ただ割るのではない。

腹筋だけで相手を黙らせる腹筋を身につけるのだ。

そして、腹筋を素早く身につけるコツは、1日3分以上筋トレをしないことだ。

6007  
REVIEW 2009

EXTREME  
EXERCISE

LOW FAT

Order No.2：指令

『誰よりも早く腹を6つに割れ！』

あ あなたの腹筋は割れていますか？

なぜ、腹が割れないのか？

それは **ジムのマシンでは正しい腹筋ができない**からです。

体操などで教えてもらう「膝を90度に曲げて・・・」という運動も同じです。

今までの方法では、100年たっても腹筋は付きません。

いえ、正確には **悲しいくらい少しの腹筋はつきます**。

でもそれで終わりです。

しかし、私の方法だとそこらのアスリートよりよっぽど腹筋が付きます。

ボディビルダーのような腹筋ではありません。

痩せていながら魅力的なカッコいいお腹や、体つきになるのです。



「分かった！すごくキツイ運動で、すごく時間がかかるんでしょ？」

はい、その通りです。

**この方法は1日3分かかります。**

だからあなたが1日3分の運動ができないというのなら、さすがに私でもどうすることが出来ません。

でも、もしあなたが

「1日3分なら頑張る！」

というのなら、あなたのお腹を野性味溢れるセクシーでカッコいい腹筋にすることができるのですが・・・

上記の条件をクリアし、尚かつ野性味溢れる腹筋にしたい人だけ、**『HIRO式6パーツ』の腹筋方法**を教えたいからです。

6007  
EXTRIMIXE  
2009  
LOW FAT



600  
REVIEW  
2009

EXTREME  
EXERCISE

LOW FAT

いかかでしょうか？

今読んでいるということは、1日3分頑張ると決意したからでしょうか？

分かりました。では、あなたのお腹をカッコいい大人の6つ割れ腹筋にする方法を教えましょう

『HIRO式6パーツ』の腹筋方法は、あなたのお腹を割るためだけにあります。

だから、カッコいいお腹にしたい人にしか必要ありません。

また、読むだけでは意味がありません。

しかし、

「俺は本気でお腹をどうにかし、  
カッコいい腹筋を作りたい」

と思っているのならいくらでもフォローします。





では、ジムのマシンでは付かない圧倒的な腹筋を手に入れる方法を教えます。

これは、文章だけで伝えにくいので、付属のビデオをよく見て下さい。

一応、ビデオと同じ内容になるのですが、どちらでも学べるよう文章でも解説を作っておきます。

6007  
EMERIXE  
EXTR  
LOW FAT



602  
REVIEW  
2009

EXTREME  
LX

LOW FAT

まずは、一般的な教科書に載っているような、腹筋があまりつかない、間違っている腹筋運動です。

## ＝一般的な腹筋運動＝

1：ひざを90度に曲げる。

2：上半身を起こす。

これが、一般的な腹筋運動です。

マシンは、これが座った状態になっただけで、基本的な運動は変わりません。

しかし、この方法は重大な欠点があります。

やってみると分かるのですが、力を使っている部分はほとんどが『太もものつけね』です。

つまり、**ヘソから下の部分の筋肉しか使っていない**のです。

これでは、100年このトレーニングをしようが、マシンで何十キロの重りをつけようが、割れた腹筋は付きません。

脚の付け根が強くなるだけです。

## =HIRO式 圧倒的な存在感を出す腹筋=

これは、私がアメリカのヒクソングレーシー道場に弟子入りしていた時に、アメリカ人のトレーナーに教えてもらった方法を少しアレンジしたものです。

- 1、足に重り（布団など）を乗せる。
- 2、90度より少し深く足をたたむ。
- 3、頭からくるくる丸めていくイメージで、  
少しずつ体を起こしていく。

ポイントは、ヘソより下の筋肉ではなく、ヘソより上の筋肉を丸めていくようにすることです。

- ・10秒かけて腹筋の上部からくるくる丸めていき、
- ・10秒かけてこんどは腹筋の下部からくるくる伸ばしていきます。

最初は、1往復20秒×7回できれば上出来です。  
（つまり、140秒で1日の運動が終わります。）

もし、1往復20秒×7回をあなたが簡単にできるのであれば、次は雑誌などを頭の後ろに1冊持っておこないます。

6007  
EXTRIMIXE  
LOW FAT

# 500 CALORIE EXTRA

LOW FAT

それも簡単でしたら、2冊3冊と増やすだけです。

持ちやすいものでしたら、本でなくてもペットボトルでも何でも構いません。

自分が7回できるかどうかギリギリのラインがちょうど良い重さなのです。

時間にするとこのやり方は3分以内に終わります。

反対に言うと、3分以上やる腹筋は持久力のトレーニングであり、**腹筋が割れることとは関係ないのです。**

## 【なぜ、足に重りをのせるのか？】

この腹筋運動をやってみると分かりますが、足を通常より深く曲げるために、腹筋をやろうとすると**下半身が浮いてしまい**、上手く腹筋運動ができないからです。

だから、足に重りをのせることにより、バランスを取ります。

これにより、ゆっくりと行うこの腹筋運動をすることができるようになります。

基本的には、**足を深く曲げるほどヘソより上の腹筋上部に効き**、伸ばすほどヘソより下の腹筋の下部のトレーニングになります。





腹筋を割るにはどちらがいいかもう分かりますよね？

もちろん、**腹筋上部に効く足を深めに曲げる腹筋トレーニング**です。

さらに、くるくる丸める腹筋運動で、腹筋上部を最も効果的に鍛えることができます。

だから**HIRO式でトレーニングをすると、腹筋がみぞおちからきれいに割れるようになります。**

マシンで作った腹筋はヘソより下の部分、下手をすると**モモの付け根の運動になってしまう**ため腹筋は割れません。

(もちろん、極端に重いマシンを使えばある程度割れます)

あなたが求める腹筋は、「何回も腹筋ができる」とか「重りをたくさん上げられる」とかではなく、『**6つに割れたカッコいい腹筋**』ですよ。

6007  
EXTRIMIXE  
LOW FAT

600Z  
EMERGENCY

EXTREME

LOW FAT

私はパフォーマンスや運動神経を重視しているので、腹筋が何百回できたとか、マシンで何キロ上がったというのを重視していません。

しかし、『正しく割れたカッコいい腹筋』がつけば、腹筋も何百回もできるし、マシンでの重量も自然とあがるようになります。

あなたはまずHIRO式で『圧倒的に割れた腹筋』をつけて下さい。

この方法で、**セクシーでカッコいい6つに割れた腹筋**が手に入ります。

また余談ですが、ただしく割れた腹筋は機能的にも優れているので、様々なスポーツに応用もききます。





では、腹筋のポイントをおさらいしましょう。

### = 基本運動 =

- 1、足に重りをのせる
- 2、少し深めに足を曲げる
- 3、頭からくるくる丸めていくイメージで、10秒以上かけて起き上がっていく。  
下がる時は10秒以上かけて、丸まった体を腹筋の下から順番に伸ばしていくようにする。

### = 負荷を上げる方法 =

- ・1往復20秒×7回が簡単にできるようになったら、頭の後ろに重りを増やしていく。
- ・お尻の下に本や座布団などを置くと、さらに腹筋の上部に効く。
- ・日によって足の曲げ方を変えると、腹筋をまんべんなく鍛えられる。

6007  
EMERGENCY  
EXTRAVIEW  
LOW FAT

6007

EMERGENCY

EXTRAX

LOW FAT

=ポイント=

- ・反動を使って、勢い良く上げてはいけない。  
そうすると、腹筋下部の運動になってしまう。
- ・時間をかけて上げる、時間をかけて下げるのがポイント。  
7回が限度の重さに調節する。

これで、あなたの腹筋は確実にカッコよく、セクシーに割れます。

おそらく、あなたの人生で最もカッコいいお腹を手に入れることになるでしょう。

ここまで読んだあなたには『腹筋6パーツ認定者』の称号を与えます。

もうあなたの知識は完璧です。

だから、実践してあなたのカッコよくなったお腹の写真を是非送ってきて下さい。

腹筋マニュアルやビデオ、護身について質問等あれば、遠慮なくメールをして欲しいと思います。

また、腹筋に関するご相談だけでなく、体のこと、運動のこと、栄養のことなど遠慮せずにご相談ください。

HIRO



502

FREE  
X



**野性的な体をつくれ！**

男にも女にも惚れられるセクシーな腹筋にするのだ！

**そして、黙らせる！**

男に言葉はいらない。実力で示せ！

Male suada Quis  
Dolor set Ipsum  
mauris sapien vitae  
soldales erat