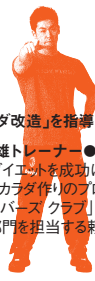


カラダ TIMEX OCEANS 改造計画

当企画は、タイムックスが運営するウェブサイト「タイムックス メンバーズ クラブ」(http://timexclub.jp)と協力し、体型に悩みを抱える3名のOC読者が、夏までの3ヵ月間でカラダ改造に挑戦したものである。

「カラダ改造」を指導したのは

比嘉一雄トレーナー ●過去に40kgものダイエットを成功に導いた実績もあるカラダ作りのプロ。「タイムックス メンバーズ クラブ」内のエクササイズ部門を担当する頼れる男。



「タイムックス メンバーズ クラブ」を利用したカラダ改造、いよいよ結果発表!

“時短トレ”でカラダは変わったか?

「タイムックス メンバーズ クラブ」(=TMC)のトレーナーのアドバイスをもらいながら、この3ヵ月間、カラダ改造に本気で取り組んできた3名のOC読者たち。毎日たった15分の“時短トレーニング”を続けたその成果やいかに!?

渡辺修身=写真 比嘉一雄=エクササイズ指導・監修 天野誠吾=ヘアメイク いくら直幸=文



「お、いい話! 今後はTMC仲間として一緒に頑張りましょうね!」

「たにに素敵♡」と惚れ直されました(笑)。

「お、いい話! 今後はTMC仲間として一緒に頑張りましょうね!」

「いやあ、皆さん相当な成果が出たみたいで、ホントよかったですね。僕もマッチョになった自分を褒めてあげたいと思います!」

「確かに。ジムに通わず、TMCのトレーナーからアドバイスを受けるだけでカラダ改造できるのになって最初は不安だったけど、サイトのコミュニティ内に同志がいると思うと俄然モチベーションが高まりましたね!」

「うんうん。しかも独学とは違って、専門家に教えてもらうメンツは着実に成果が表れる。私みたいに忙しくてジムに行く時間がない人でも、自宅で簡単にトレーニングやダイエットが可能なのが本当に良かった!」

「僕の場合は、短い時間で効率よくトレーニングっていうのがポイントでしたね。じゃないと絶対続かなかった!」

「でも続けるって確実に効果が出る。私はベルトの穴4つ分も細くなりました。草野球の遠投も伸びました(笑)」

「僕は新婚当分の体重に戻れた。そうしたら、妻から『出会ったころみたいに素敵♡』と惚れ直されました(笑)」

今回、カラダ改造計画に参加したOC読者たち



細谷龍太さん (28歳)

アパレル勤務。運動とは無縁の生活で、若くしてすっかりメタボに。本格的なダイエットは初めて。



芝匠さん (38歳)

広告代理店勤務。運動→リバウンドの繰り返しに困り果てていた折本企画より白羽の矢が。



関口智之さん (40歳)

ウェブサイト運営会社・代表取締役。元アスリートながらヤセ型体質に悩ま本企画に参加。

3ヵ月の時短トレを振り返る カラダ改造挑戦者たち

「脱・ポッコリ腹」が目標だった、細谷さん
あっぱれの12kg減量で
驚愕の“フラット腹”だ!

改造満足度
75%



BEFORE
(2010年4月24日)

BODY DATA

身長	161.0cm
体重	72.6kg
体脂肪率	23.0%
胸囲	96.0cm
腹囲	93.0cm

身長のにりに全身に脂肪を蓄えた典型的な肥満体型。有酸素運動&筋トレ、食事制限による、ウエスト20cm減のシェイプアップを試みた。



AFTER
(2010年7月24日)

BODY DATA

体重	60.6kg
体脂肪率	12.5%
胸囲	88.0cm
腹囲	79.0cm

“腹の上のポッコリ”は完全に消滅し、男らしくもスマートなウエストラインへと変貌。顔の輪郭まで細くなり、表情にも自信がみなぎっているゾ!



HIGA'S COMMENT



私のアドバイスをストイックに貫いた細谷さんは、体重12kg減でウエスト14cm減!素晴らしい結果です。うっすらと腹筋のラインも見えてきましたね。今後はこの体型の維持を心がけながら、さらに高い目標を目指してください!

「しなやかなカラダ」が目標だった、芝さん
腹囲マイナス9cmで
“ガッチリくびれ”をゲット!

改造満足度
65%



BEFORE
(2010年4月24日)

BODY DATA

身長	180.0cm
体重	90.8kg
体脂肪率	26.8%
胸囲	105.0cm
腹囲	101.0cm

不摂生が祟り、気が付けばポツリと締まらない体型に。標準体重の72kgを目標として、食事制限と短時間で行える筋トレを実践した。



AFTER
(2010年7月24日)

BODY DATA

体重	84.0kg
体脂肪率	24.8%
胸囲	100.5cm
腹囲	92.0cm

“ムッチリ”としていたトレーニング前とは一変し、“ガッチリ”と引き締まった肉体に。お腹も引っ込んで、ウエストに大幅な余裕が生まれた!



HIGA'S COMMENT



目標には届きませんでしたが、超多忙な生活の中でこの結果を出した努力はスコイ! 筋トレと食事制限で、お腹回りを中心に上半身のシルエットが見違えました。このまま自分のペースで続ければ、必ず目標クリアできます!

「マッチョな体型」が目標だった、関口さん
4kgの筋肉増量で逞しい
“もっこり胸板”に!

改造満足度
90%



BEFORE
(2010年4月24日)

BODY DATA

身長	173.0cm
体重	69.4kg
体脂肪率	19.2%
胸囲	90.2cm
腹囲	78.0cm

元アスリートだけあり、企画スタート時点でもベースの肉体はしっかりできていた。その体脂肪をキープしたまま、5kgの筋力アップに挑戦した。



AFTER
(2010年7月24日)

BODY DATA

体重	73.5kg
体脂肪率	16.4%
胸囲	97.0cm
腹囲	79.0cm

上半身を中心にへビーな筋トレに取り組んだことで、ほぼイメージどおりのマッスルボディを獲得! 隆々としたこの胸筋のボリュームを見よ!



HIGA'S COMMENT



3名の中で一番困難な体重増量に挑んだ関口さん。胸囲が+6cmアップして文字どおりマッチョな体型に。この胸筋の増加は、背中への広背筋が大きくなったのが最大の要因です。引き続き時短トレを続けて理想に近づけ!

“俺もカラダ改造しようかな”と思ったら
今すぐアクセス、「タイムックス メンバーズ クラブ」!

<http://timexclub.jp>



長年スポーツウォッチを手がけてきたタイムックスが運営する入会無料の会員制ウェブサイトはこちら。誰もが気軽にスポーツを楽しめるよう、さまざまなコンテンツを用意しており、特に注目は「ランニング」「トライアスロン」「エクササイズ」など競技別に設けられたコミュニティの充実だ。こちらでは、SNSを利用して会員同士で情報交換できたり、会員を対象にプロトレーナーによるレッスン会なども開催。また、限られた時間で効率的に鍛える「時短トレ」も指南してくれる。と、多忙なOC世代のカラダ作りをサポートしてくれる“使える”サイトなのだ!