

SOS! 正月太りのカラダを即効ダイエット!!

Am・in

Cover

武井 咲

「お正月太り」を解消したい!

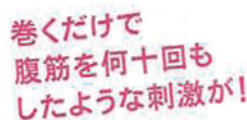
緊急ダイエット

たるんだお腹はくびれウォークで。丸い背中中はチューブダイエットで。
顔ヨガでむくみを退治して小顔に。
シコアサイズで体重マイナス5kg。



城田 優 in SPAIN

400 YEN 2012.1.25
特別定価 No.1791



商社勤務のアラサー女子。「デスクワークが中心で、日中の運動量はほぼゼロ。細身のスカートやパンツを、自信を持って着こなせるようになりたい！」

EMS 編

たるんだパーツを
電流で集中攻撃!

ベルト前後に取り付けるパッドが特徴。お腹回りの筋肉を前後同時に刺激するので、腹筋全体と背筋を一度に鍛えることができる。ヒップや胸部にも使用可。付属のミニベルトは腕や脚に対応。1か所1日30分までが使用目安。

お腹・腰専用ベルト、腕・脚用
ミニベルト、粘着パッド12枚付
き¥9,800 別売り専用スベア
パッド、12枚セット¥2,900
36枚セット¥6,900 (イーチャ
ンス www.e-chance.jp)



お腹全体が引き締まり、
腹筋の縦線も復活！

普段通りの食生活を送りつつ、
帰宅後毎日20～30分マシンを
装着した結果、なんとウエスト
3.5cm減に成功！「運動をし
ていないのに、ジムで腹筋を50
回した翌日のようにキュッと締
まった感じ！ 念願の腰ラインが
うっすらとと現れたし、2人の胸
もスッキリしてきたみたい♪」

マニアが語る本当に“買い”のEMSとは？

松藤さんの歴代EMS

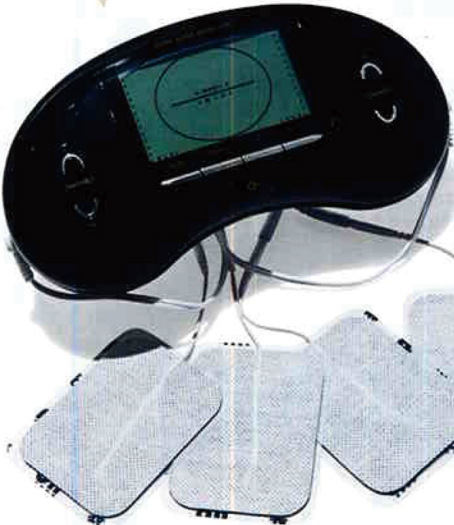


4年間で太もも-15cm!
思い出いっぱいの初EMS。

写真右は、松藤さんが高校生のときに初めて購入した脚に巻き付けるタイプのもの。4年間毎日使った努力が実り、大幅サイズダウンを果たした思い出の品。左は今も愛用中の「スレンダーートーン」の初代。毎日就寝前の読書タイムに装着していた。

山田のオススメ!

気軽なレンタルは
初心者向け。



山田 私はレンタルでEMSを始めてまだ数か月なのですが、早速効果が出ていて、もうトリコ(笑)。お二人はEMS歴長いんですね。

松藤 私は15年前、高校生のときに、雑誌の広告で見たマシンを買ったのがEMSデビューでした。あの頃はまだ、ビクビクって動きだした(笑)。

城後 そうそう。マッサージ器みたいなね(笑)。懐かしのマシンといえば、私は振動で揺らすベルトを使っていた。これもまた単なるマッサージのような動きでしたね。

松藤 でも私、初代EMSを4年間毎日続けて、太ももを15cm落としたんですよー! 当時たくさん鍛えたから、いまだに太ももには脂肪がつかない。

城後 それはすごい! そんなにも効果が出るんですね。

松藤 手袋型のものすごくよかった! 友達にももらったんですけど、自分で当たるところに手を添えるだけだからラク。あと、いま愛用している「スレンダーートーンエボリューション」は、実をいうと2台目なんです。1台目は10年以上お世話になったけれど、さすがに古くなったので引退させました。

城後 私の場合は仕事上、ダイエット特集などでお試しさせていただく機会も多いのですが、なかでも「シェイプビートG4」が一番ハイパワーかなと。使った中では一番効果が出ましたね。実はいま4歳の子供がいて、出産後プロポショナルお腹になっちゃったんです。とはいえ、子供がいるのでジム

にもなかなか行けず……。これはウエストポーチに入れて携帯できるタイプだから掃除や料理をしながらでもできて頼もしかった。パッドが薄いから、そのまま散歩に出ても人に気づかれにくい。目立たないのいいですね。

山田 EMSって、順調にいくとどんな成果が得られるんですか?

城後 EMSは、いわゆるプロポショナルの効果が感じやすいと思います。体重を落とすというよりも、引き締めたい箇所に直接働きかけるんです。部分痩せ目的に使うと効果的。装着する



松藤さんのオススメ!

高校時代から愛用。
頼れるマシンです!

スレンダーートーンエボリューション 筋腹ベルトセット(女性用)

世界各国の医療機関や美容業界で利用されているブランド。初心者から始める7種類のプログラムには、それぞれ99段階の強度が。細かくレベル分けされているから、ちょっとずつ運動量をアップしていきたい人に。「ストレスなく効率のいいエクササイズが叶います。約60分で筋腹200回相当の運動量も魅力!」

専用パッド3枚、専用ポーチ付き¥19,800 月1回付け替えパッド3枚が届くパッド定期便1セット¥3,780(エクサボディ受付センター ☎0120-288-096 24時間受付)

ULTRA SUPER WAVE 2080

サロんでレンタルできるこちらには、むくみやセルライトの悩みも解消してくれる働きも。それはリラクゼーションモードによる穏やかな刺激が、老廃物の排出や、リンパ血を促進するから。「エステサロン開発だから業務用のハイパワー。これまでサロんで施術を受けていたけど、これで十分かも!? 徐々にお腹が締まってきました!」

レンタル月額¥6,300(契約は初回6か月単位) 別売りセルパッド(4枚1セット) ¥1,365(メディカルスリム&ビューティレイアウト ☎0120-018-232) 1か月に1回、使用法アドバイスやケアサービスあり。

だけなので、運動が苦手な人にもうってつけですよ。

松藤 脂肪が多い人は、先にある程度脂肪を落とすところからの方がいいかもしれませんね。私、昔はバレエや器械体操をしていたので、もともと筋肉がついてたんです。それが学生の頃に毎日10個ずつドーナツを食べて、脂肪がついていって大変だった。でもその筋肉があったからこそ、EMSをやった効果があつたのかも。脂肪の奥にある筋肉に直接働きかけたんじゃないかと思っています。

城後 筋肉を呼び起こすようなイメージですよ。

松藤 あとは、いかにラクなものを選ぶかですよ。毎日使うものだから、あまり面倒だと遠ざかっちゃう。タイミングを見つけてこまめに使う努力も惜しんじゃダメですよ!

山田 高価な商品もありますが、購入するときは何を基準に選ぶんですか?

城後 確かに値が張るものもありますが、ジムに通うことを考えると、そんなに高くない気がしますよ。

松藤 一度買えばずっと使えますしね。それに、機能や価格も必要不可欠な条件ですが、日常生活でストレスなく使えるかどうか、選ぶときの大切なポイントですね。

山田 では、商品の情報はどこで調べて手に入れるんですか? 口コミとか?

松藤 私の場合はテレビの通販番組か雑誌広告の影響が大きいですね。気になったらネットで評判を調べまくる! 城後 私もネットの口コミやカタログ特に「デイノス」の美容専門カタログは、結構充実してますよ!

左・城後紗織さん

美容ライター、「All About化粧品・時短美容」ガイド。東京・原宿でメイクレッスンサロン『Mulan』も主宰。www.mulan.jp

中・松藤あつこさん

クロス・エ・キュー代表取締役。天然成分配合の石鹸やシャンプー「zero」が大ヒット。http://ameblo.jp/atsuko-matsufuji

右・山田佐知子

ライター。運動が苦手。美なダイエット法を追求するうちEMSに辿り着く。レンタルサービスに加入したばかりのEMSビギナー。



EMS大好き♡

シェイプビート G4

昨年3月のデビュー以来売れまくっている、人気EMSシリーズの最新版。お腹シェイプに加え、くびれ美人へと導くウエストに特化したモードや、肩たたきのような心地いいモードを新搭載。「出力10%アップのターボボタンを押せば、機械がもうひと頑張りの追い込みをかけてくれる仕組みに。まるでパーソナルトレーナーみたい!」

アクセルガード(粘着パッド)大4枚、小8枚付き ¥88,000(品番900-DB20-68) ポーチ付きセットは ¥90,000 交換用アクセルガードセット ¥4,200~(ディノス ☎0120-343-774)



城後さんのオススメ!
外出時に付けても、
人にバレにくい
ほどコンパクト!