

KINNIKU ZUKAN



筋肉をつけるメリット

姿勢が良くなる

肩こり解消

くびれができる

血流が良くなる

長時間立っていられる

肥満防止

頭の回転が良くなる

アンチエイジングにつながる

冷え性改善

むくみが取れる

ご飯が美味しくなる

よく眠れる

うつ症状が改善することもある

前向きな思考になる

代謝が良くなる

かっこよくなる

自分のことが好きになる

01 ... 大胸筋

02 ... 上腕二頭筋

03 ... 前腕

04 ... 背筋

05 ... 太もも

06 ... 腹筋

07 ... 尻

08 ... ハムストリングス

09 ... ふくらはぎ

10 ... 手

11 ... 野球選手

12

13 ... 柔道

14

15 ... プロレスラー

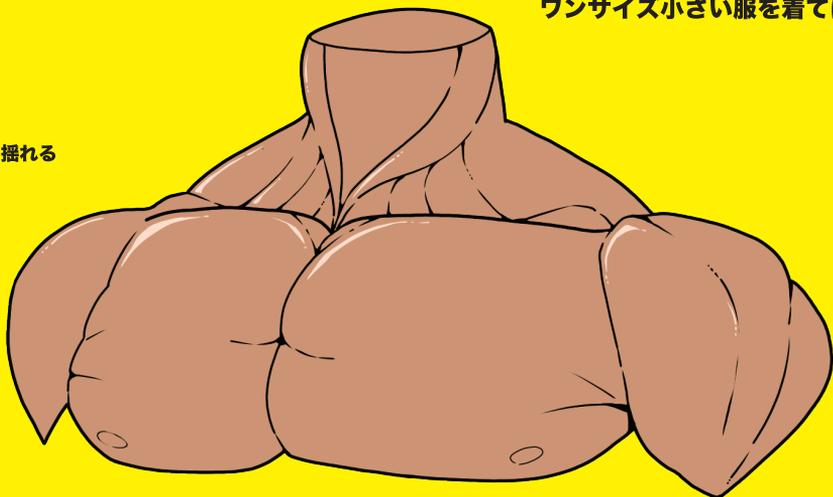
16

みんな大好き

大胸筋

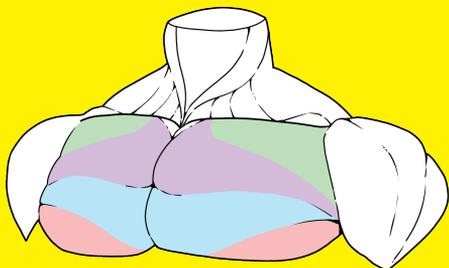
大胸筋に自信のある人は
ワンサイズ小さい服を着てほしい

胸筋は揺れる



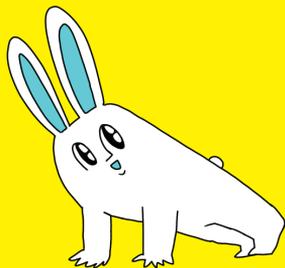
上半身を形成する筋肉の中でさいつよな筋肉。
スポーツではボールを投げたり、ラケットやバットで打つ時に関わってくる。
日常の中でも物を抱きかかえる動作や、うつ伏せから体を起こす動作を行う。
また、おっぱいの形成に大きく影響を及ぼす筋肉。
女子が大胸筋を鍛えると、天然のパッドになるので自然におっぱいが盛れる。
男子が鍛えると筋肉付きの女子が喜ぶ。

「だいたいこんな感じ」



代表的なトレーニング

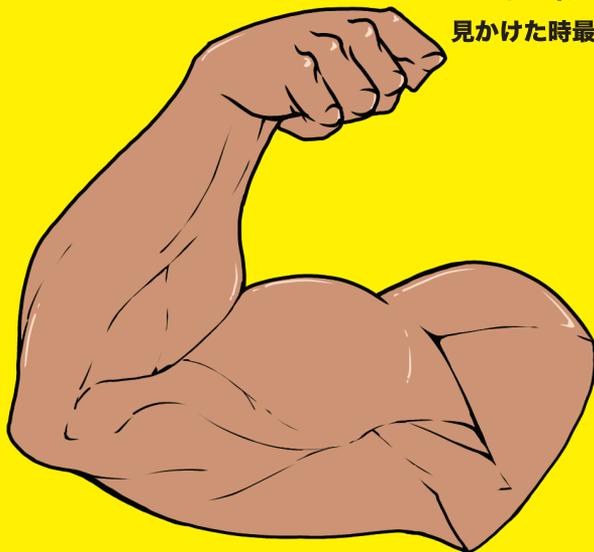
- ・ダンベルプレス
- ・ダンベルフライ
- ・腕立て伏せ



見ると幸せな気持ちになり、触ると幸せになれる

上腕二頭筋

Tシャツ来た時に腕がパンパンの人を見かけた時最高に幸せな気持ちになる



マッチョ好きをときめかせる筋肉

マッチョの象徴とも言える上腕二頭筋。

ダンベル、バーベルなどを巻き上げる動作に大きく貢献してくれる。腹筋と共に「映える筋肉」。

鍛えられた腕で子供に腕ブランコしてあげるお父さんは素敵。

上腕二頭筋を鍛えると肘を曲げる力がつき、また前腕を外側にひねる動作にも関与する。

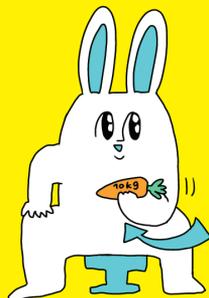
鍛えるとすごいカッコよくなる。

「だいたいこんな感じ」



代表的なトレーニング

- コンセントレーションカール
- トライセップス・キックバック
- ダンベルアームカール

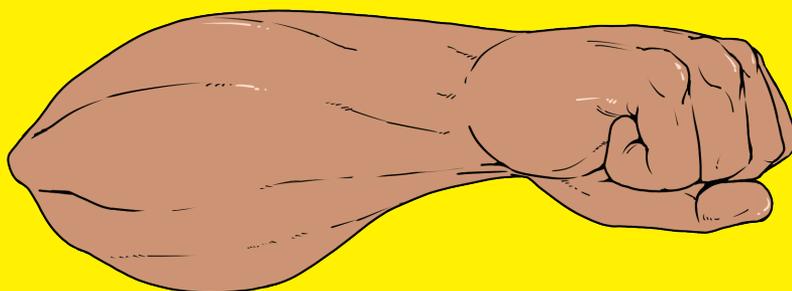


一瞬でいいから枕にしたい

前腕

前腕が太いと胸キュンする

腕相撲が強くなる



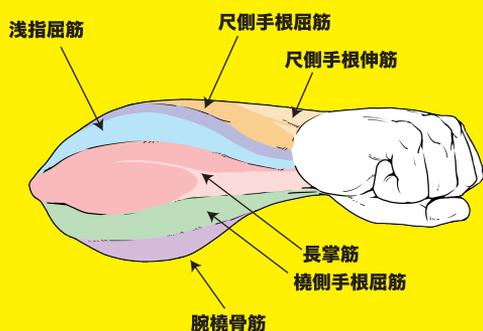
ここが太いと強そうに見える

前腕は、指や手首を曲げる作用のある筋肉。
鍛えて行くと握力の向上につながる。

ここを鍛えて行くと嫌いな奴の目の前でリンゴを握りつぶして「次はお前だ」って言えるかもしれない。

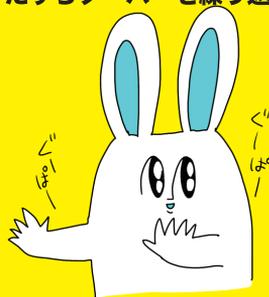
(潰したリンゴはしっかり食べましょう)
あと体力測定の際に握力だけ点数高くなる。

「だいたいこんな感じ」



こんなトレーニングがあるよ

- ・グーパー方(ひたすらグーパーを繰り返す)
- ・指立て伏せ

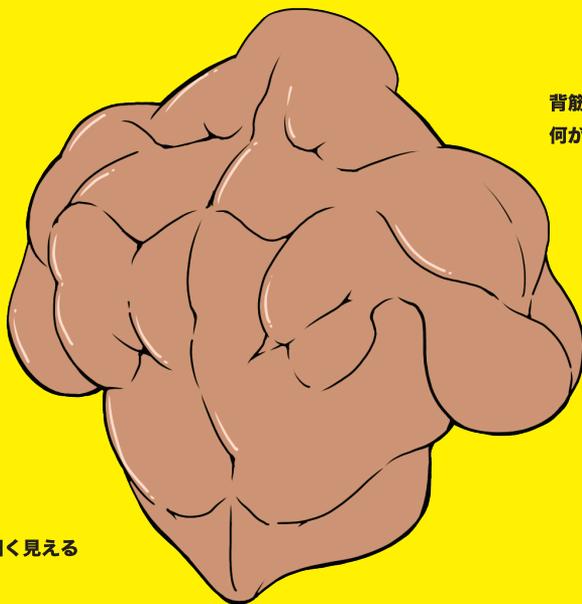


04 男に人にはぜひここで語ってもらいたい

背筋

でっかい背中はいいぞ

鍛えるとウェストが細く見える



背筋が強そうだと
何があっても大丈夫な気がする。

人体で最も大きな筋肉「広背筋」、その上にあるのは僧帽筋。
広背筋は腕を伸ばした状態から体を引きつける動作に大きく
貢献する筋肉。

スポーツでは、水泳、柔道などの引き寄せる運動に貢献する。
鍛え上げられた広い背中では死ぬほどかっこいい。

「だいたいこんな感じ」

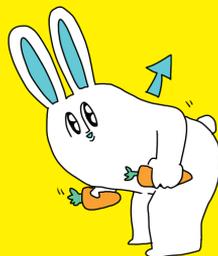
僧帽筋



広背筋

代表的なトレーニング

- ・ダンベルトオーバーロウ
- ・チンニング(懸垂)



05 ラグビーとか見るとガン見しちゃう 太もも

競輪選手の太ももは最高

ラグビーとか素晴らしい
太ももが見放題なのでぜひ
太ももを見て欲しい



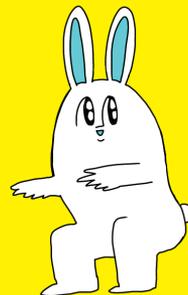
ここが太い人が短パン履いてると眼福。
びっちりした長いズボンでも太ももが
しっかり鍛えられていると嬉しい気持ちになる。



四つの筋肉が集まった美味しそうなところ。
彼らの大事な役割はひざ関節を支えること。
大腿四頭筋が弱まると膝痛の原因になる。
他にも基礎代謝をあげて痩せやすい体にし
てくれたり、冷え性改善に効果的なので乙
女必見の筋肉。

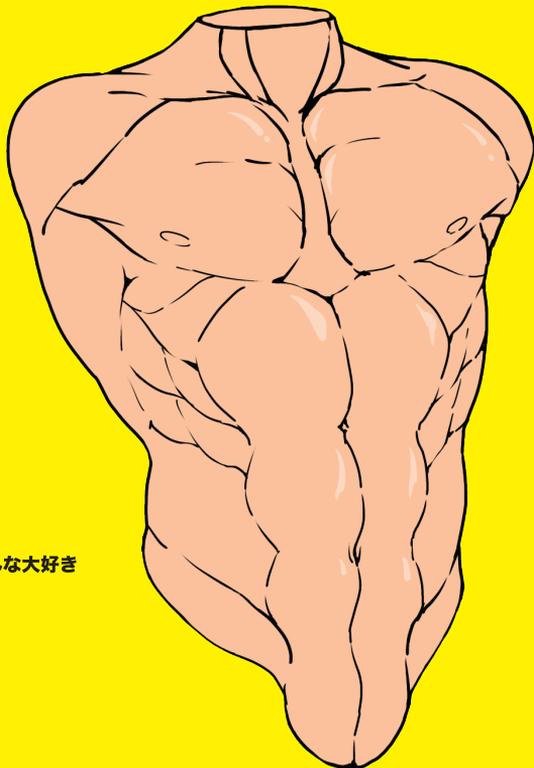
代表的なトレーニング

- ・スクワット
- ・レッグラウンジ



腹筋だけ鍛えてもお腹周りは引き締まらない

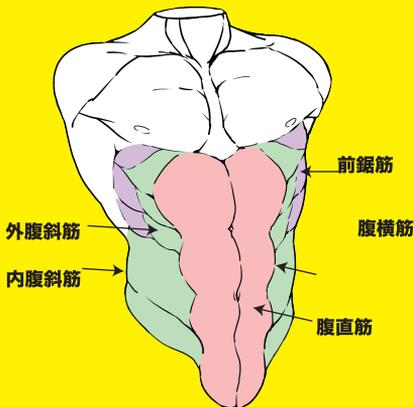
腹筋



腹直筋は個性のかたまり

腰近辺のもっこりはみんな大好き
通称「エロ筋」

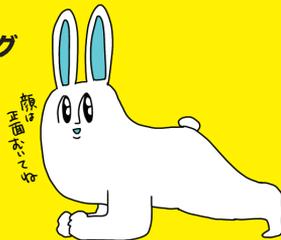
「だいたいこんな感じ」



誰 1 人として同じ形を持たない、非常に個性の出る腹直筋。
サッカーのロナウド選手の腹直筋は世界の宝。
体幹の一つである腹筋を鍛えることで体の安定性が高まり、
動きがスムーズになる。
体の中心にあるので腕や脚の周辺を動かす際の支えになる。
満員電車の中でも澄まし顔で揺れに耐えながら立っているようになる。

代表的なトレーニング

- ・プランク
- ・クランチ

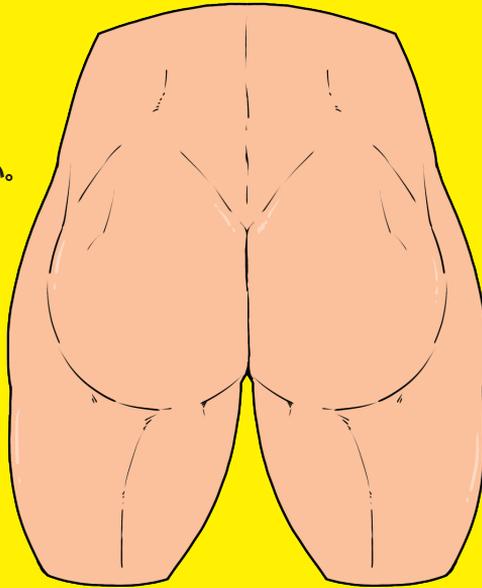


膝は
正面を
見てね

07 ケツ 尻

おっぱいに続いてみんな大好きな尻。
大臀筋、中臀筋、小臀筋、梨状筋などで構成されている。
実は、お腹の出っ張りと共に尻の崩壊も始まっている。
尻のたるみが始まると姿勢が崩れ、
なんと足が短く見えてしまうという本当にある怖い話。

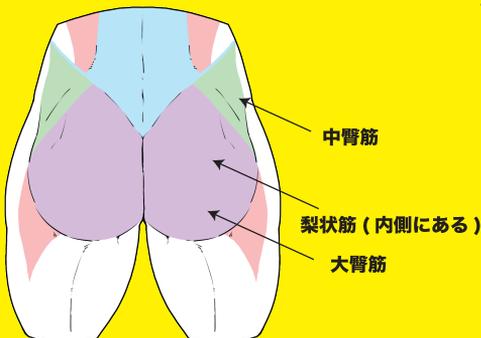
男も女も鍛えた尻は触りたい。



綺麗な尻は細身のズボンも履きこなす

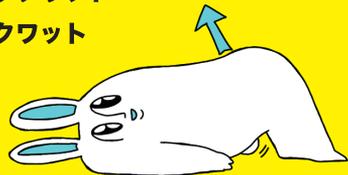
お尻の筋肉の衰えは肩こりや腰痛、膝痛などの
様々な不調を引き起こす原因になる。
スクワットなどで筋トレをするとお尻全体を使
えるうえに、ハムストリングスや大腿四頭筋な
どの下半身の筋肉を動かせるので代謝もあがり
お尻も引き締まり最高の下半身が手に入る。

「だいたいこんな感じ」



代表的なトレーニング

- ・ヒップリフト
- ・スクワット



いい脚には欠かせない

08 ハムストリングス



撫でることができたら幸せになれる気がする

下半身の安定感 UP

ヒップアップ効果あり

いい腿裏を持つ人は短パンを履いて欲しい

鍛えることでダイエット効果あり

「だいたいこんな感じ」



大腿二頭筋

半腱様筋

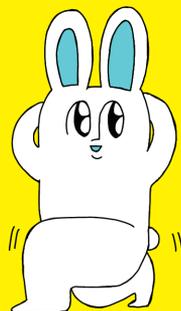
半膜様筋

ハムストリングスとは、太もも裏にある大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の総称。

ここを鍛えるとヒップアップ効果、下半身の安定、さらに脚も引き締まって頬ずりしたくなるいい脚になる。

代表的なトレーニング

- ・レッグカール
- ・ヒップリフト



走る人のここはまさに至高

09 ふくらはぎ

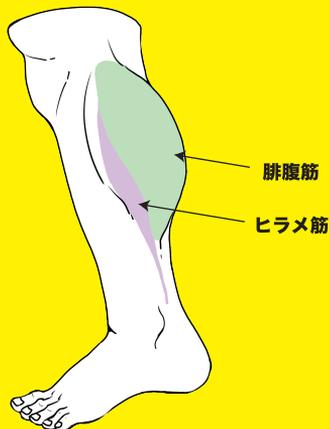
手のひらでそっと包みたくなる筋肉



しっかり伸ばすとこのもっけりが
たかい位置にできて足が長く見える

ここが機能すると痩せやすい体になる

「だいたいこんな感じ」



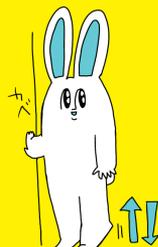
ふくらはぎたちの役割は歩行や走ることに関わる。
立位姿勢の安定にも役立ち、安定してしっかり支え
ると、上半身のリラックスにつながり、
結果的に肩こりなどになりにくくなる。

「第二の心臓」とも呼ばれているふくらはぎは、
代謝アップにもなる。

ふくらはぎの筋肉が機能することで心臓の負担も減り、
血圧や心臓病の予防にもなり、むくみ解消にも。

代表的なトレーニング

- ・スタンディングカーフレイズ
- ・ジャンピングスクワット



10手

肉厚だと揉みたくなる

手はめっちゃ細かい筋肉の集合体



手が肉厚の人に握手されたい

日常生活の中でも握力があると地味に便利。
重い荷物を運んだり、ぞうきんを絞ったり、
奥さんや子供が瓶の蓋が開けられなくてそれを
余裕で開けてドヤ顔できたりなど。

握力に取っても関係する筋肉の集合体。

どんなトレーニングをするにも手の筋肉は大事で、特に背部や腰部の大筋群を鍛えるエクササイズには握力必須。

また、バットやラケット、ボールを使うスポーツにおいても必要不可欠。

それらを上手くコントロールするには握力が大事。握力が弱いと用具に上手く力が伝わらず、パフォーマンスも低下する。

「だいたいこんな感じ」



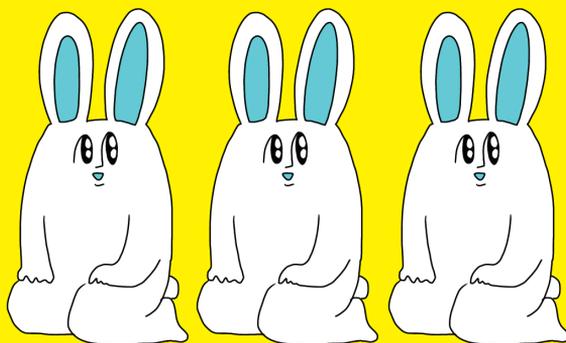
手の筋肉はものっそいたくさんあって
全部書いたらこの辺真っ黒になるので略。

代表的なトレーニング

- ・ハンドグリップ
- ・バーム・プル



競技別
体型・筋肉の特徴



なんてたって尻がいい
野球選手



上半身が器用

腕は太いけど上半身に
筋肉はつきにくい。

野球も筋肉も好きなら
尻も見ろ

良いケツ選手権があったら
代表入り必須

下半身ガッチリ

体幹が強い

速く走るためにふくらはぎも
しっかり

とにかく下半身が良い
体格も大きい選手が多い

なんてたってお尻が綺麗。

低い姿勢での構えを繰り返すので股関節周辺の筋肉が発達している。

地面に足をついた状態から動くので、地面からの床反力を得てそれを体幹や上肢に伝えることでプレーが成り立つので大きなパワーを生み出すために下半身の筋力が必要。そのため、いいケツが仕上がる。

片足でバランスを取る必要があるので、体がぶれないようにお尻の側面にある中臀筋を筆頭にした筋肉群が大事。おかげで片足の状態でも安定したプレーができる。

上半身には筋肉はつきにくい代わりに器用。

ちょうどいいズボンがあんまりない

柔道選手



柔道は全身の筋肉をくまなく使用する競技

特に重要なのは体幹と下半身なので太ももとお尻が発達している

この人たち体幹とパワーがすごい。

足腰が強くてそう簡単には飛ばない。

インナーマッスルが鍛えられているので体幹が強い。

揺れる電車の中でも立ってられる。

肩幅が広い。

引く力が強いが、実は握力はそんなにない人が多い。

太ももが発達しているのお腹は引き締まっていてウェストは細いのでズボンを買いに行くと太ももがきついのにならぬウェストは余裕っていうことが起こるのでちょっと大変。

Tシャツもウェストはいい感じなのに肩周りと腕がきついということが多々ある。

割とマジで人間やめてる

プロレスラー

首が太い。
安心感がある。

おっぱいが揺れる(マジ)

ロングタイツだと見えないけど
短いパンツだとよく見える。
太くてがっちり、まさに丸太。
撫で回したい。

三角筋がガッチリしているので
肩が大きい。

腕はとにかく極太。
腕力があげつない。
ベンチプレス 189Kg を
持ち上げた選手もいる。
(どのくらい凄いかというと物凄く凄い)

大きく発達してて眼福

安心感しかない

全体的にがっちりむっちり。

おっぱいに谷間があるし寄せられるし揺れる。

全体的に筋肉が大きい。



100キロ越えの人間を平気で担いで歩けるくらいものすごい腕力と、尋常じゃないタフな体を持つ。

アクロバティックな技を30分近くやり続ける彼らは異常な回復力を持つ。

レスラーは互いの技を受けることをプロレスの大事な要素。

だけど全てをまともに食らってたらマジで死ぬのでダメージを上手く逃す技術を持っているが、それだけでは流しきれないのでやっぱり攻撃をまともに受けても耐えられる体を作るため、過酷な筋トレを重ね血の滲むような練習で鍛え上げられたレスラーの肉体は医学的にも変化するらしいのでレスラーまじやばい。

レスラーは鍛えているので筋肉の中にある酸素の数値が高い。

これは筋肉のエネルギー代謝の激しさから来てるので、

肉体の回復力も凄まじく、一般人の全治数ヶ月を約半分くらいの期間で治してしまう。

軽く人間じゃない。

筋肉はいいぞ

