WIRD GYM感想

東江　勇輝 (アガリエ ユウキ)

私は一月からWIRD GYMで三か月のボディメイクチャレンジを受けました。

元々、体重が106キロあり、生まれも育ちも太ってました。

100キロ越えが普通の私でしたが、先輩とダイエット企画で約20キロを5か月で落としましたがその方法は食べない、そしてランニングというキツイ内容でした。

人は食べなければ当たり前に体重は落ちます。あとは気合だけでした。

そして、体重をおとして目標はクリアしました。

Ｈ28./12/30が測定でした。

その後は皆さん想像がつくように、、

今まで、食べてなかったのをいいことに、暴飲暴食の一日、次の日も暴飲暴食でした。

そして、その結果、、、、なんと、二日で体重が8キロ増えていました。

リバウンドというやつですね。

そうなると、ブレーキが効かなくなり日々、食べまくりでした。

それを見かねて、先輩がこれじゃ意味がないとリバウンドの原因は体にあ

るということでWIRD GYMさんを紹介してくれました。

WIRD GYMで一月に面談を受け1/19からトレーニングを始めることになりました。

正直、また食べないでキツイ思いをするのかと気持ちが滅入ってましたが、、、、

面談で言われた言葉は、「東江さん、食べないことは絶対にしないでください。むしろ、食べてください。ちゃんとバランスよく質の良いものを食べれば大丈夫です。食べて健康的に痩せましょう。」

「カロリーは気にしないで、良質な脂質、タンパク質、糖質、野菜を食べてください。」

今まで食べるのは少し、そして運動を激しくを行っていたのでびっくりで、正直信じられませんでした。

激しいダイエットをしていた時は立ち眩みがすごかったり、体力はついてるはずなのにすぐにバテたりと悪循環な内容でしたが、WIRD GYMの食事指導で栄養は完璧、トレーニングも楽しく一日一日変化も感じることができました。

ただ、心が折れることもありました。

2月に入り、仕事と両立が大変になり2週間トレーニングに行けないことがありました。

たった三ヶ月の期間で2週間もトレーニング、トレーナーに会わないと、意思の弱い自分はスタート時期87キロの体重が82になっていましたが。2週間の期間で87に戻ってました、

トレーニングも食事もできてなく、スタッフ皆さんから喝が入りました。

悔しく、それからはちゃんと予定通りかよい、尚且つ自主トレに励みました。

人間ちゃんとすれば結果は付いてきます。

体は嘘をつかなく、トレーニングで鍛えている部分はちゃんと変化してるのが見えてきました。

それからが楽しく重量も少しづつ上がっていき自分自身のやる気もドンドン上がってきました

トレーニングは押す日、引く日、足の日と三通りですが、私が苦手なのは、引く日でした

足も相当きついですが、重量が上がって引く日がとてもきつく感じましたが、そのキツさがないとトレーニングをやったきになれない感じになり、頑張る自分がいました。

自然に自分で目標をつくり達成しようとしている自分がいて、思ったことが、

WIRD GYMに通うと体だけではなく心も鍛えられ、前向きになり、仕事の悩みもサクサク解決するようになるという結果になるんだと思いました。

体も変わり、健康になり、心も強くなり、トレーニングの大事さがとても重要ということがわかりました。

たったの三ヶ月でしたが1年以上の経験を得た気がします。

一人では絶対にここまで行くことは出来ませんでしたが、小田川さん、そして、とてもお世話になった永山トレーナー、伊佐トレーナー、に励ましてもらい時には喝を入れてもらったおかげです。

リバウンドしやすいからだから、筋肉も増え、代謝もあがりリバウンドしにくい体になってきてます。

本当にありがとうございます。

ｐｓ

着ていた服すべて買い替えですｗ

ジーンズ今まで38インチギリギリが今は31インチ入るようになりました(^^♪

ＸＸＬが今はＬです(^^♪