WIRED　GYM感想

比嘉より子様

始めたきっかけ: 有酸素運動を4年ぐらい続けても、脚が細くなることがなかったので、無酸素運動を考えてみた。筋トレは嫌いなので正直避けて通れるならば、避けたかったけど、「4年間の結果無し」の方が深刻で、覚悟して筋トレに挑戦することにした。

始めは: 今までの食事の習慣を180度ぐらい変えなくてはいけなかったので、慣れるか心配した。筋肉痛もひどくて、筋トレを始めたことを後悔することもあった。太ももが大きくなって、ジーンズがきつい時が5-6週間あった。太っていくようで不安になった。顔は逆に数日でむくみが取れ、スッキリした。

筋トレしたプラスの結果:

- 姿勢がよくなった。歩き方も良くなった。

- 着れなかった服が着れるようになった。

- 衣料品の買い物も楽しくなり、何度試着しても疲れない。体力がついた。

- 太ももが細くなった。スキニージーンズを着れるようになった。

- 肩と背中がスッキリして、女性らしい華奢な後ろ姿になった。

- お腹周りもかなり小さくなった。

- お尻が上がり、脚が長く見えるようになった。

- 背中の贅肉がなくなった。

- 足首や膝がスッキリしてきた。

- ふくらはぎの形が良くなった。

- 階段も走って上れるようになった。

- 階段を2段飛びできるようになった。

- 走るのがかなり速くなった。

- 早歩きになった。

- アザができにくくなった。

- 仕事のストレスに強くなった。

- 甥っ子を肩車する事ができた。

筋トレをして思った事: 筋トレはちゃんとしたトレーナーと一緒にした方がいい。トレーニングは苦しいので、1人ではキツくて続けられない。また、こんなに頑張るのに結果が出ないと悲し過ぎる。自己流で間違った筋トレをすると筋肉はつかず、ただ時間と労力を無駄にするらしい。だから、プロフェッショナルなトレーナーの存在はありがたい。

トレーナーへの感謝: 永山さんは、素晴らしいトレーナーです。筋トレの知識だけでなく、メンタルサポートの知識も豊富です。どんな質問にもわかりやすく答えてくれ、丁寧で親切。筋トレを始めた頃、太ももが大きくなって不安になった時、何度も「必ず小さくなります」と励ましてくれた。筋トレは苦しいので、心が挫けそうな時も多々あったけど、その都度筋トレの素晴らしさを教えてくれ、「希望」を持ち続けることができた。信頼できるトレーナーとチームを組むから、苦しい筋トレも続けることができ、予想以上に良い結果も生むことができると思う。ありがたいです。

最後に: 決して楽ではなかった。かえって苦しいことばかりだったけど、進歩している自分自身を見ることができたのは大変嬉しかった。「挑戦は人生を面白くする。それを克服することで、人生は意味のあるものになる。」苦しくても、良い決断をしたと思う。