

# Men's

## Hotel Wedding

[メンズホテルウエディング]

“男は外見でも勝負”  
彼女も驚くカッコイイ男に変身!

Hotel Wedding No.33  
特別付録  
平成29年3月30日発行

ダイエットセンター  
by DANDY HOUSE  
監修トレーニング

タキシードを着こなすための  
トレーニング  
理想の肉体を  
手に入れる!

心と体を磨き上げてワンランク上の花婿に

男前花婿育成BOOK

オトコマエハナムコイクセイブック



結婚準備をスムーズに進めるために  
結婚式までの  
流れを知る

理想の体を手に入れたら  
衣裳はオーダーに限る  
タキシードを着こなす

堂々とした態度がポイント  
男らしく立ち居振る舞う

結婚式までに8選  
男がやるべきこと

step.2▶TRAINING

理想の肉体を  
手に入れる!

step.4▶BEHAVIOR

男らしく  
立ち居振る舞う

step.1▶SCHEDULE

結婚式までの  
流れを知る

step.3▶FASHION

タキシードを  
着こなす

実践▶HOW TO

結婚式までに  
男がやるべきこと8選

男前花婿育成  
PROGRAM

“男は外見でも勝負”  
彼女も驚くカッコイイ男に変身!  
Men's  
Hotel Wedding  
[メンズホテルウエディング]



ダイエツセンター  
by DANDY HOUSE

銀座店・新宿店・池袋サンシャイン60通り店  
☎0120-552-011  
◎月～金11:00～21:00 / 土日祝10:00～19:00  
https://dandy-house-dc.jp/

# タキシードを着こなす 理想の肉体を

彼女も驚くほどカッコいい男になるために、体作りは必須。ぽっこりお腹やここでは、理想の体作りのプロフェッショナル「ダイエツセンター by DANDY HOUSE」監修のトレーニングを紹介。体を6つのパーツに分けて、それぞれの効果的なトレーニング方法を経験豊富なトレー

# ためのトレーニング 手に入れる!

筋肉のない胸板や腕では、せっかくの花婿衣裳が着こなせないなんてことも。センター by DANDY HOUSE」監修のトレーニングを紹介。ナーが実践。気を付けるべきポイントやコツなども解説してくれるので要チェック!

Photograph(Training) / Tadashi Sekine

男前花婿育成  
PROGRAM  
step.2  
TRAINING

## 気になるぽっこりお腹を 解消してスマートな花婿に

自分の体で気になるパーツは聞かれて、お腹回りと答える男性は多いはず。ぽっこり出てしまったお腹を解消して、スマートな花婿になるための効果的なトレーニングを紹介するので、ぜひ実践してみてください。

**Advice**  
反動をつけて行うと効果が半減してしまうので、注意してください。トレーニングの際には、負荷を逃がさないように、筋肉に一定の負荷をかけ続けることが重要です。

### トゥタッチ・クラッチ

仰向けの状態で足を伸ばして上げ、背中を持ち上げるようにつま先にタッチをするトレーニング。勢いをつけずに行うのが鉄則。



膝を立てて座りプレートを両手で持ち、腹筋を意識しながら上半身を左右に捻る。足を上げて行うとより強度の高いトレーニングに。



### トランクツイスト

体のシルエットが劇的に変わる!

## お腹

PARTS

## 意外と見られている 花婿のヒップライン

近年流行しているタイトなラインのタキシードはお尻が隠れないので、すっきりしたヒップラインは必要不可欠。花婿は挙式中に後ろ姿を見られることが多いので、しっかり鍛えてウエディング当日を迎えよう。

**Advice**  
どちらもしっかり腰を落として大臀筋に負荷がかかるように意識して下さい。背中を丸めると腰を痛めたり、別の筋肉に負荷が逃げてしまうので要注意です。

### ダンベルランジ



一步踏み出す

### ワイドスクワット



足は肩幅の1.5倍ほどに広げて立ち、つま先は少し開いて(45度)背中を真っ直ぐに、ゆっくり腰を落とす。バーベルは難易度が高いという人は自重で始めてみよう。自重の場合は手を前に伸ばしながら行うとバランスが取れる。

後ろ姿にも気を配る花婿になる

## お尻

PARTS

## 引き締まった足を手に入れて 颯爽と歩く花婿に

すらっと伸びた足は男性にとっても憧れ。長さは変えられなくても、余分な脂肪のない引き締まった足はトレーニングで手に入る。適度に鍛えられた足は美しい歩き方にもつながり、カッコいい花婿への第一歩となる。

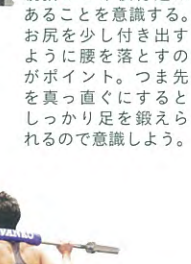
**Advice**  
背すじを伸ばして腰は下まで落とし過ぎずに、垂直飛びをする時の姿勢まで膝を曲げるのが目安。視線は正面に保って、体が前に傾いたり背中が丸まらないように注意してください。

### スクワット



Check!

### インクラインダンベルカール



Check!

足は広げ過ぎずに肩幅くらいで、重心が親指のつけ根付近にあることを意識する。お尻を少し付き出すように腰を落とすのがポイント。つま先を真っ直ぐにするとしっかり足を鍛えられるので意識しよう。

力強く歩く姿は注目の的

## 足

PARTS

### インクラインダンベルプレス



90度  
バーベルがない分、ベンチプレスと比較すると可動域が広く、より胸筋に効くトレーニング。肘の角度は90度を目安にしよう。

### ベンチプレス



肩甲骨を寄せて胸を張った姿勢をキープしながら行うことが大事。大胸筋を広げる、縮める動作を常に意識しながら行うとより効果的となる。上げる時はスピードに。

## 立体的な着こなしを 可能にする厚い胸板

胸板の厚い男性がタキシードを着ると襟の部分が浮き上がって見え、立体的な着こなしが可能となる。鍛えられた厚い胸板は男性をたくましく見せ、花嫁やゲストに男らしい姿をアピールすることができる。

**Advice**  
どちらのトレーニングも腕を下げすぎないことがポイントです。上げる時も反動を使わずに、大胸筋を意識しながら行うと、トレーニング効果が格段に上がります。

タキシードを着こなすための最重要パーツ

## 胸板

PARTS

## 体の中央にある背中を鍛えれば 自然と美しい姿勢が身に付く

元々人間の体は丸くなりやすく、力を抜くと背すじが曲がってしまう構造になっており、それを背筋で支える必要がある。すっと真っ直ぐに伸びた正しい姿勢を手に入れたら、しっかりと背筋を鍛えるのが近道。

**Advice**  
腕の力で持ち上げるのではなく、背中(肩甲骨など)を寄せて持ち上げるイメージでトレーニングをして下さい。背すじを伸ばしてやるより効果的です。

### ハイワームローウ



S字  
肩甲骨周辺の筋肉を鍛えるトレーニング。肩の位置を動かさないようにして、肘を体のラインより上まで引き上げるのがポイント。

### ベントオーバーローウ



中腰の姿勢をとり、S字を作るイメージでしっかり背中を反らす。腕を上げるのではなく引くイメージで行うと背筋に負荷がかかる。

美しい立ち居振る舞いの源は背中にあり

## 背中

PARTS

## 鍛え上げた腕で彼女を 力強くエスコート

挙式・披露宴での入場や写真撮影時、親への感謝の手紙の朗読など、彼女に手を添えて支える場面は頼れる男をアピールするチャンス!きちんと鍛えられた力強い腕をそっと差し出せば、彼女も惚れ直してくれるかも。

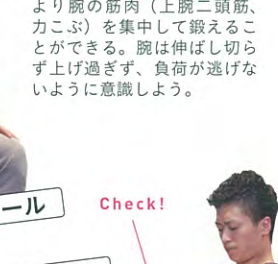
**Advice**  
特に意識して欲しいのは、筋肉をしっかり収縮させることです。そしてダンベルを下げる時にも負荷をかけてゆっくり行うと効果的に鍛えることができます。

### コンセントレーションカール



Check!  
背中をびったりと付けた状態で座り、両腕を下にぶら下げた状態でスタート。手首を内側に曲げず反らすように持ち、素早く上げてゆっくり下げると効果的。

### インクラインダンベルカール



Check!  
足を開いて座り、太ももに肘を固定して行うトレーニング。固定することによって、より腕の筋肉(上腕二頭筋、力こぶ)を集中して鍛えることができる。腕は伸ばし切らず上げ過ぎず、負荷が逃げないように意識しよう。

スマートなリードには必要不可欠な筋肉

## 腕

PARTS