

Editors' Try

最新マシンの力を借りて 目指せくびれた私。

常に時間に追われ、ろくろく運動もせず、寝不足。そして不規則な食生活。美腹筋を手に入れるにはほど遠い悪環境に身を置くエディターたち。こうなったらマシン頼みで何とかできる？



お風呂の中でも使える 贅肉もみ出しマシン。

13個の突起のついた8つのローラーがぶるぶると高速回転し、贅肉がぐいぐいもみ出される。「揺れるお腹を目の当たりになると“ヤバーイ”とやる気UP。1カ月間、不定期なお試しで2cmほどマイナス。防水仕様なので湯船に浸かりながらできるのがgood」アセチノメガシェイブ DX ¥14,800 / YA-MAN (ヤーマン)



10分でじんわり発汗、 むくみやコリに効き目あり。

ぶるぶる揺れるプレートに乗るだけの手軽さで今、大人気。「中程度のパワーでもお腹の肉がぶるぶる揺れるほどの振動。立つ位置や座る位置で効かせる部位が変わるのもユニーク。下腹のもたつきが減り、むくみ感が抜けました」ライフフィットトレーナー ¥49,800 (実勢価格) / FUJI MEDIC (富士メディック日本)



エステ級マシンで 脂肪を溶かす。

超音波で脂肪の膜を破壊するキャビテーションや筋力増強のEMS、ラジオ波とEMSを組み合わせたMFIPなど高機能を搭載。「10分ほどお腹に当てるとじんわり温まり、かすかな振動がコアに効いている実感」ドクター・キャビエット ゴースト プラス ¥225,000 / DR.CAVIET (ジェイ・ビー・マシナリー)



10日ほどでウエストの くびれを実感!

ロナウドのCMでおなじみ。装着した部位をEMSが刺激して引き締める。「最初はウツとうなるぐらい、腹部への負荷を感じましたがそのうち平気に。食べると下腹がぼこんと出ていたのですがそれが目立たなくなり、だんだんと引き締まってくびれが出現」シックスパッド アブズフィット ¥23,800 / SIXPAD (MTG)

継続してエクササイズを行い、自分に合った食事法を見つけたことで世にも美しい腹筋をキープし続けている各年代のビューティーアイコン。彼女たちの華麗なる美腹ライフをセルフイーからのぞき見!

Lindsay Jang

2人の子どもを出産後、 体幹を鍛えることが重要に。

出産後はとにかく体幹が大切。10代のころから運動はずっと続けていて今もヨガはほぼ毎日のルーティンに。そして歩くこともすごく好きなの。加工品と炭水化物は極力避けているけれど、ピザとパンは大好き。何事も中庸が大事と自分を許している。割れた腹筋を目指すことは体型全体の維持にも役立っていると思うわ。



● Yardbird創業者

日本食好きが高じて、香港でおしゃれな焼き鳥バー、Yardbirdをオープン。エディトリアルプラットフォーム MISSBISHの共同創業者。
instagram@lindsayjang



Kathy Phillips

くびれたウエストは いつだって魅力的なもの。

30年以上ヨガを続けています。ヨガをするには腹筋が必要だし、ヨガの呼吸法もお腹周りの筋肉を使います。ヨガを学ぶと何を食べるべきかわかるようになります。タンパク質と野菜、ご飯、キムチが一体のピビンバは理想的な一品。くびれたウエストをキープしていたいわ。自分自身が心地よくいるために。



● インターナショナル・ビューティー・ディレクター

本誌を含む、コンデナスタアジアのインターナショナル・ディレクター。コスメブランド This Works 主宰。
Instagram@kathyphillips1

