

松下メソッド一覧にもどる

「つらい、キツイ、続かない」とあなたは筋トレを思っていないませんか？はっきり言ってあなたは「筋トレが嫌い」ですよ。

筋トレは楽勝、筋トレは簡単、筋トレはモチベーションなんか関係ない。だって30分ぐらい筋トレして筋肉が・・・

パンプアップ、筋肉発達、筋肥大

するなら好きだけど。あなたは筋トレが嫌いなのではなく結果が出ない筋トレが嫌いなだけです。

では**結果の出る部位『二の腕』**を太くしてください。そして「筋トレなんかちょろい」「筋トレ大好き」となってください。



お申込みはこちらから

あなたは筋トレが好きですか？

「ドッキ！」

「・・・」

と言葉にあなたはつまるんじゃないでしょうか？

「いや筋トレは好きとかじゃなくて鍛練だから」と思っている人が多いんじゃないでしょうか？私やプロと言われる人種の人はそのでよい、当たり前でよいでしょう。

しかし、

みなさんは違いますよ。

「え??」

トレーニング、筋トレは修行、鍛練じゃないの？そんな軽い気持ちでやっていない。と思うかもしれません。

しかし

それでは結果が出ないのです。

そうあなたの一番出したい結果。

それは、引き締まった余分な脂肪のない筋肉質な身体。

この身体になるために絶対必要なこと、

絶対条件があります。

それが「好き」ってことです。

筋トレ、トレーニングが好きだと言うことです。

「いや好きだよ」「楽しくやっているよ」と言われるかもしれません。

ではなぜ、

「モチベーションが上がったり下がったりするんですか？」

「ダイエットのためトレーニングしているのに明日からでいいや」

「筋トレが継続できない」

「もうすぐ夏だからこのお腹何とかしなきゃとインスタントな欲」

となるんですか？

好きならこれらの理由は関係ないはずで。

しかし、本当は・・・

筋トレ、トレーニングは好きじゃない、

なぜって・・・

「結果が出ていないから」

「筋肥大しないから」

「理想の身体、筋肉になっていないから」

じゃないですか？

筋トレで結果を出すためには、筋トレを好きになることです。

筋トレを好きになるためには、まず結果を出すことなんです。

要は、

「筋肉がついてきた」→「楽しい〜」

「腕が太くなってきた」→「うれしい〜」

とならないと筋トレを好きにはなりません。

筋トレを好きになるは「結果的になるのではなく、筋肉が発達したから好きになる」

だけなんです。

好きこそものの上手なれと言うのですが・・・

「よく好きこそものの上手なれ」と言います。好きにさえなれば、誰でもどんなことも上手になると言うことです。

ですが、

「好きだけどこまでは出来ない・・・」

「好きになるのが難しいんだよね」

となるんじゃないでしょうか？

「好きだけどこまで出来ない・・・」は「好きじゃない」と言うことです。嫌いとは言いませんが、自分自身の中で優先順位が低いと言うことです。

好きなことは何よりも先にやりたいものです。パチンコや競馬などギャンブルは仕事や家庭をほかってでもやる人がいますよね。あれは何よりも優先され、楽しい「好きだ」と言うことです。

では「好きになるのが難しい」ですが「好きになる」ってどうなれば好きになれるんでしょうか？

それは・・・

タダの「脳の錯覚」と言うことです。

実は好き、嫌いは、

得意、

不得意、

で決められています。

これは大脳生理学でも言われていることです。脳にただ条件付けされている記憶だと言うことです。

脳が勝手に〇〇得意だから好き、△△は苦手だから嫌いと認識しているだけです。

なので

得意になれば勝手に好きになります。逆に好きだったことでも苦手になれば嫌いになってしまうと言うことです。

実は、記憶を書き換えるだけであなたも簡単に筋トレが好きになれてしまうのです。

と言うより、

「筋トレなんかちょろいぜ！」

「筋肥大は簡単」

「好きな時にトレーニングするだけで理想の身体になれる」

となってしまうことができるのです。

ではどうすれば筋トレが好きになれるのか？

「筋トレ嫌い」→「筋トレ好き」になる

唯一の方法とは？

まず筋トレを行い引き締まった筋肉質の人が「俺筋トレ嫌い」とはまず言わないと思います。そして筋トレが難しいとは思っていません。

なぜなら、

筋トレを行って結果が出ているから。

逆に「筋トレが嫌い」と言う人はどうでしょうか？

「筋トレしてもダイエットしても毎日鍛えても・・・結果が出ない」

だから筋トレは好きじゃない筋トレ嫌い、結局、筋トレをやめてしまうと言う流れです。

「だって筋肉がつかないから」「ぜんぜん胸の筋肉が発達しない」「腹筋が割れないから」と。

そうなんです筋トレが嫌いな人は、結局「筋トレ結果が出ていない人」だということです。

筋トレを行い、筋肉が発達しない、思うように筋肥大しない、お腹周りの脂肪が減らないと言う結果「筋トレやっても意味がない」「筋肉のつきにくい体質なんだ」と諦めてしまっているのです。

そんな筋トレ結果の出ていない「筋トレ嫌い」なあなたを「超筋トレ好き」、
やればやるほど筋トレ効果、結果の出るあなたに変わり、「筋トレ最高～」
「筋トレ大好き」となってしまう方法があります。

その方法とは？

たった2つの間違いを変えると筋トレ好きになる

筋トレしても効果が出ない、筋肉が発達しない人が「筋トレ最高」「筋トレ大好き」
になるには“2つの間違い”を変えるだけです。

その間違いとは？

1つ『筋トレを修業、鍛練』から『筋トレは快樂』と思うべし。

あなたは1つ筋肥大する要素としてある分泌物を知っていますか？

「え?!知らない」「ホルモンとかですか」

はい筋トレ中にある分泌物を出して筋トレを行うと筋肥大に効果的な分泌物がありま
す。その分泌物とは、

アドレナリンです。

このアドレナリン、興奮すると分泌されます。そして筋トレを好きになる効果があり
ます。

アドレナリンは、筋トレを快樂だと感じさせてくれるのです。

要は「筋トレを楽しい」「筋トレ気持ちいい」と感じる事ができるのです。

冒頭でもお話した「ギャンブルが楽しい」と言うのは、パチンコや競馬をして脳がギャンブル「楽しい〜」「気持ちいい〜」と感じているからです。

他には格闘家、ボクサーが殴り合いで楽しくて気持ちいいと言うのは大量のアドレナリンが分泌されているからです。

ですが・・・筋トレの効果を出し、筋トレ好きになってしまうアドレナリン。筋トレが修行、苦行、鍛練と思えば行くと分泌されないのです。

修行、苦行、鍛練と思っている人はこんな感じで筋トレを行っていませんか？

- ・ 1人静かに筋トレしている
- ・ 黙々とダンベルトレーニングをしている
- ・ つらそうな顔を鏡で見ながら筋トレしている

など

こんな感じで筋トレを行っている人はまずアドレナリンが分泌されていません。

逆にアドレナリンがガンガン分泌されている人はこんな人たちです。



どうですか？筋トレを嫌いと感じているみなさんとはまったく違う筋トレ風景だと思えます。

筋トレを黙々で行うのではなく、「うお～～」「ふおー」と叫んで筋トレを行っていますよね。実はこの叫ぶ、吠えると言う行為にはアドレナリンを分泌させる効果があります。また脳でも「今行っているもの（筋トレ）は苦しいのではなく、楽しいものなんだ」と認知してしまうのです。

「でも、他の人もいるから叫ぶのちょっと・・・」と言う人にメンタルトレーニングでも使われている筋トレを快楽と脳に認識させるある簡単な方法をお教えします。

そのある方法とは、

“笑った表情で筋トレをやる”

たったこれだけです。

写真のように「吠える」「叫ぶ」が出来る所で筋トレしている人はOKですが、叫べないと言う人は、「声」ではなく「表情」を上手く利用してあげるのです。

脳は、起こっている状況よりも顔、表情を信じます。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなると言うのが脳の特徴です。

これを利用してアドレナリンを分泌させ、筋トレ効果を高め「筋トレ好き」になっていきます。

そしてもう1つ**この1つがとても重要です。**

1つ『全身』ではなくまずは徹底して『一部』を鍛えるべし。

筋トレ効果が出ていない人に限って「全身」鍛えています。もちろん全身鍛えて行く

ことはよいことですし、あなたも全身、筋肉質になりたいと望んでいることでしょう。

しかしどうでしょう？

全身鍛えると言うことは時間もかかります。またテクニックも入ります。筋肉を発達させるために一番重要なこと“**筋肉を動かす**”と言うことができなくてはなりません。

ですが、

筋トレの効果がでないそのため筋トレが好きじゃないと言う人は99%、これは100%と言ってもよいでしょう。

“発達させたい筋肉が動いていません”

筋肥大は、筋肥大させたい部位に負荷をかけ動かすだけです。この単純なことが一番重要であり難しいことでもあります。

全身そのようなテクニックをあなたは持っていますか？いやテクニックより体感したことがありますか？

「この感じか、筋肉を動かすって」

「お！大胸筋だけ動かして胸のトレーニングができているぞ」

と体感したことがありますか？

たぶんないと思います。それなのに全身をやろうとしている。それでは筋肉が発達しません。筋トレはいかに筋肉を動かせるか！にかかっているからです。

ではどうしたら自分が鍛えたい部位を動かせるようになるのか？

全身ではなく1つの部位のみをまず鍛えることです。

それも人間が一番、動かしやすい部位、腕の筋肉『二の腕』

を鍛えて筋肉を動かす体験を得ることです。

この体験をまずあなたは手に入れなければなりません。

身体の一部の筋肉を動かせること、体験ができれば全身の筋肉を動かせるようになるのです。これは身体の筋肉反応、反射と言います。

だからまずは全身ではなく一部、それも人間が一番動かしやすい部位「二の腕」別名、二頭筋を鍛え太くすればよいのです。

すると「筋トレ嫌い」が「筋トレ好き」になってしまいます。なぜなら筋トレの結果が出るから。

「筋トレして太くなってきた」「筋肉がついてきた」と感じる事が

筋トレを好きになる一番の方法です。

二の腕が丸太のような男



そこで今回、二頭筋「二の腕」を丸太のように太くする方法をお教えします。今回あなたに二頭筋を丸太にする方法を教えてくれる男は・・・

「みなさんこんにちはプロ格闘家、松下剛士です。

松下兄弟のトレーニングメソッドのほとんどは兄の直揮がみなさんに伝授していますが今回「二頭筋」ときたら私しかいません。

なぜなら私は今までほとんど二頭筋を鍛えたことがありません。

「え！？二の腕を鍛えたことがないんですか？それで教えることができるんですか？」

はい私は二頭筋を誰よりも正しく太くなる方法をあなたにお教えできます。

それはなぜなのか？

今まで私は二頭筋だけを特別鍛えたことはありません。なぜなら何もしなくても勝手に太くなるからです。

ここまで兄貴が話してきたように筋肥大するために一番重要なことそれは、筋肉を動かすことです。

私は子供のころから自然と二頭筋だけを無意識でも動かせることができました。なので子供のころから二頭筋が太く、小学生から力こぶが出ていました。

高校柔道部時代は日本トップクラスの高校が集まり、練習試合をする合宿に参加してしました。そこでも柔道の猛者たちから「〇〇高校に腕が鬼のように太いやつがいる」と評判でした。

少し動かすだけで勝手に二頭筋が太くなってしまうのです。

今は肉体改造のエキスパートとしてトレーニングを行うのはもちろんいろいろな研究をしています。そこで二頭筋の鍛え方を具体的に研究して実践してきました。するとあることが分かってきたのです。

Tシャツがパンパンになるくらいに二頭筋になりたい、女性が思わず触らせてと言ってしまうような太い二の腕になりたい、腕が太いは男らしさの象徴と二頭筋を鍛えてカッコイイ身体になりたいと言う人は多くいます。

ですがその多くの人は二頭筋が太くならないと言います。

なぜ多くの男たちが人間の一番動かしやすい部位にもかかわらず、二頭筋を鍛えても太くならないのか？

その訳も分かっています。今回その訳と二頭筋を丸太のように太く筋肥大させる方法をお教えしようと思います」

超シンプルです。二頭筋を丸太にする方法って

今回私がお教えする二頭筋をあなたの思うように動かし丸太のように筋肥大させるその方法は、

“剛士流アームクラッシュグリップ”

です。

私は二頭筋のトレーニングの指導の時「腕がへし折れる感覚で伸ばしてください」と指導します。まさに今回の方法は、二頭筋のみ負荷がかかりまさに腕がへし折れてしまうほどの衝撃を与える方法です。

その腕がへし折れるほどの衝撃負荷を二頭筋に与える剛士流アームクラッシュグリップは二頭筋を鍛えるのにどんな効果、良い点、他と何が違うの？をお教えします。



**1：狩猟民族の姿勢で二頭筋を鍛えることで二の腕のみに
最大負荷がかかり二頭筋が筋肥大する**

これは松下兄弟が常に言っていることです。格闘家の私たちはただ筋肉がつくだけではなく、運動能力がUPしてアスリートのように引き締まった身体になるトレーニングをしましょうと言っています。

そこで重要になってくるので日本人特有の「かかと重心」ではなく、「つま先重心」

である狩猟民族、今で言えば外人の重心バランスで鍛えるということです。

二頭筋を鍛えても二頭筋だけではなく身体の姿勢を狩猟民族の「つま先重心」にすることで二頭筋に最大負荷がかかるようになります。

よくジムなどで見る20キロや30キロのダンベルでアームカールしている人がいますが、ぜんぜん二頭筋が太くならないのには姿勢が原因だということです。

剛士流アームクラッシュグリップでは、二頭筋に最大負荷がかかる狩猟民族の「つま先重心」の姿勢を指導します。そうすることで二頭筋を丸太のように太くさせることができます。



2：二頭筋を丸太のように太くするには**二頭筋のある所を意識**することが重要です。すると**腕全体ではなく二頭筋のみを動かすことができます。**

あなたは二頭筋を鍛える時、腕のどの部分を意識していますか？腕全体ですか？手首から肩あたりまでですか？

二頭筋のみに負荷をかけたい時、腕のあるところに意識を持つだけで二頭筋のみ動か

すことができるのです。

ほとんどの人がこの意識を知りません。ボディービルダーでも知らない人ばかりです。だからものすごい重さの器具で身体を使って腕を鍛える人が多いのです。しかも腕は大して太くならない・・・

剛士流アームクラッシュグリップではそんな25キロや30キロのような高重量で二頭筋を鍛えて結果がでない方法ではなく、

3キロ、5キロのダンベルで二頭筋のみに最大負荷をかけ、二頭筋のみ動かすことが出来る方法です。すると二の腕を鍛えるたびにパンプアップ、ビルドアップ、血管が浮き出るような二の腕になることができます。



3：ダンベルを持つ手、3つのグリップを使い分けることで誰でもたった7回で二頭筋に筋肥大負荷をかけ丸太のように腕になることができる

剛士流アームクラッシュグリップの特徴は、3つのグリップ（ダンベルの持ち方）で二頭筋のみ最大負荷をかけ筋損傷させていく方法です。

人間の身体は物の持ち方で二頭筋なのかその他の部位なのか、負荷がかかる所が変わります。

初心者や腕が太くならないと言う人は二頭筋に負荷がかからないダンベルの持ち方をしています。

ダンベルの持ち方1つで二頭筋のみに負荷をかけ丸太のような太い腕にすることができます。

スタンダード、上級、剛土流と3つのグリップをお教えします。



ムキムキになる一番の近道が知りたい人には絶対

筋肥大に絶対的に必要な要素とは？と聞かれれば私は「筋トレが好き」ということと答えます。

逆にムキムキになりたいけどなれない、筋トレしても思うような結果がでない、分厚い胸板になりたい、二の腕を太くしたいけど慣れていない人は、まず「筋トレ嫌い」と言う人です。

「いや鍛えることは好きだよ」「鍛練、修行だから」確かに身体を鍛える意味は筋肉発達だけではありません。ですが鍛えても結果が出ていないと言うことは修行にも鍛練にもなっていないということです。

鍛練だろうと修行だろうと「好き」と言う気持ちは大事なのです。ましてや厳しいことや大変なことを「楽しい」「好き」と言う感覚で行わなければ継続できません。

これは人間である以上いたしかたないことです。私たち格闘家できえ好きだからこそあれほど厳しい練習にも試合にも立ち向かえるのです。

これを修業、鍛練と言います。

そこを踏まえるとあなたの「好き」「嫌い」はどうですか？
あなたが筋トレを好きなことは分かっています。もし今結果が出ていないとしてもがんばっていることも分かっています。

私が言いたいことはあなたが筋トレ嫌いなのではなく、結果の出ない筋トレは嫌いだということです。

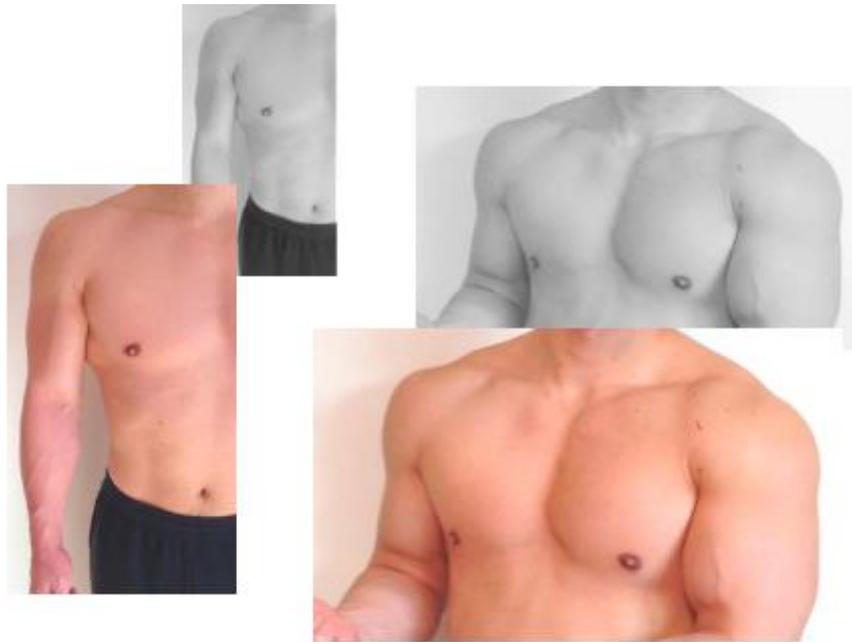
そこで「筋トレ好き」「筋トレ最高」となるために結果の出る筋トレを行い、真の意味で筋トレ最高となり、人生を謳歌してほしいのです。

全身を余分な脂肪がない引き締まった格闘家、アスリートのような身体にしたい言う人は、まず筋肥大の絶対条件「筋肉を動かす」ことが出来るようになるために一番動かしやすい二頭筋を丸太のように太くしてください。

「全身をとにかく早くムキムキにしたいんだ」といつまでも結果が出ない間違った方法アプローチでこの先もやると言う人は、これ以上私の話を聞かなくてもよいです。それこそ時間の無駄になってしまいます。

いやもっと筋トレが好きになりたいし、結果の出る筋トレをこの先続けていきたいと言う人はこの先も私の話をぜひ聞いてください。まず丸太のような二頭筋になることができますから。

二頭筋の二頭筋を丸太のように太くする二頭筋のためのトレーニング法



松下剛士の“剛士流アームグリップクラッシュ”は、全身を鍛え、筋肉発達させるためのトレーニング方法ではありません。お腹周りの脂肪をなくすと言ったものでもありません。

またこのプログラムだけでダイエットや痩せると言ったプログラムでもありません。

人間の一番動かしやすい部位“腕”二頭筋を動かし丸太のように太くさせTシャツがパンパン、女性から思わず触らせてと言われるような男らしくたくましい太い二の腕にするためのトレーニング法です。

その結果、全身の筋肉を動かせるようになり、全身を筋肥大させ引き締まった格闘家のような筋肉質の身体になることもできます。

そして「筋トレ最高」「筋トレ大好き」となってしまうためのトレーニング法です。



お申込みはこちらから

今回の特典はこちらになります。

※特典は終了しています。

特典1： **すごいトレーニング法をあなたに・・・**

今回一貫して私があなたにお伝えしていることが、

筋トレの結果を出すことで「筋トレ嫌い」が「筋トレ好き」になる。好きなることでモチベーション、季節に関係なく継続でき、あなたの理想の身体になれる。

そのための丸太のような太い二の腕「二頭筋」になりましょうと言うことです。

当然、丸太のように太い二の腕になったら今度は？となることでしょう。

はいそのためのものも用意します。

“分厚い大胸筋になるためのトレーニング法”です。

プッシュUP、自重、器具などで**大胸筋のみ**に最大負荷をかけることの出来るトレーニング法です。

大胸筋のみに負荷をかけたい時、2つ絶対条件があります。それは「胸を張る」「肩の位置」です。これだけ出来ればかなりのムキムキな大胸筋になることができます。

しかし、

「分かっていてもできない・・・」これは私たちが多くの方を指導してきて感じたことです。またクライアントから言われたことです。

そこで私たちは研究しました。実践しました。筋トレだけではなく、解剖学の観点からも見てみました。そしてものすごいことを発見しました。

その方法を先行で今回“剛土流アームクラッシュグリップ”ご購入者様に直接指導します。

“たった1日で大胸筋が動きパンプアップして
分厚い胸板になる方法を取得できます”

1日

- ✓大胸筋の動かし方。
- ✓大胸筋の筋肥大法。
- ✓「2×2チェストプレス」と言う鍛え方を伝授します。
- ✓ある方法でどんな人、初心者、上級者、身体が固い人など関係なく大胸筋を筋肥大させる方法を1日で覚えてもらいます。

直接指導で保障型です。当然高価になります。

価格は1人¥50,000（1日）です。

その直接指導を¥30,000（-2万円）で受けることができます。

※詳細は、ご購入者様限定でお知らせします。

特典2：メール、電話でのトレーニング相談無料

やはり「分からないことがあったらどうしよう?」「直接話して聞きたい」と言う方のためにメールや直接電話相談もご購入者様に対応いたします。

これは気になった、疑問が出来たらいつでもよいというものです。

松下直揮、松下剛士が直接お答え、電話に出ますので安心して相談してきてください。

※ご購入者様に詳細はお送りします。

特典3：質問、疑問、相談内容を参加者全員でシェア

二頭筋への質問、回答、アドバイスを全員で共有したいと思います。みなさんからの質問そして私、剛士が回答したものを購入者専用サイトに掲載します。

「それ気になっていた」

「試してみよう」

「そうなんだ」

とあなたの二頭筋トレーニングをさらに促進させてくれることでしょうか。また質問回答で私たちが動画で回答することもあります。

特にトレーニングのやり方などは動画の方が分かりやすいのであなたは剛士流アームクラッシュグリップと言うトレーニング法とあらたなるトレーニング手法を手に入れることができるでしょう。

さらに、

《追加プレゼント》

腕を太くするための方法『三頭筋プッシュUP』

~~~~~  
【剛士流アームクラッシュグリップ】ご購入者様限定

~~~~~  
でプレゼントします。



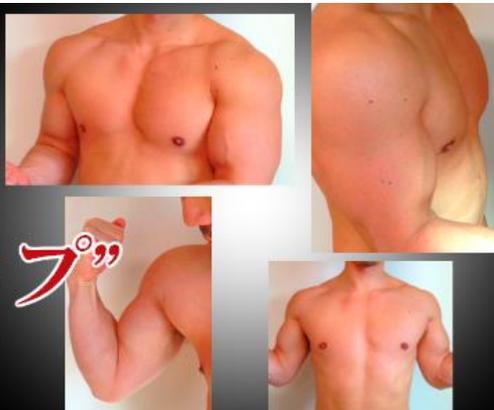
お申込みはこちらから

筋トレ結果が出て筋トレが好きになる
剛士流アームクラッシュグリップ

では今回、あなたが手に入れることができるメソッドは、

二頭筋を丸太のように太くさせる筋トレ法

“剛士流アーム
クラッシュグリップ”



そして3つの特典、

特典1：

**“たった1日で大胸筋が動きパンプアップして
分厚い胸板になる方法を取得直接指導。”**

**¥50,000→¥30,000 (-2万円) で受ける
ことの出来る権利**

特典2：

メール、電話でのトレーニング相談無料

特典3：

質問、疑問、相談内容を参加者全員でシェア

さらに、

《追加プレゼント》

腕を太くするための方法『三頭筋プッシュUP』

~~~~~

【剛士流アームクラッシュグリップ】ご購入者様限定

~~~~~

でプレゼントします。

になります。

ある意味本当の意味での筋トレをやって人生を変えるスタートになることでしょう。

そこで剛士流アームクラッシュグリップの価格ですが、

4,980

になります。

「え！？マジっで」と思ったことでしょう。

いや本当にマジです。私も剛士も本当に効果のある筋トレを行い、筋トレの成果を出して鍛えることを好きになってほしいと思っています。

筋トレ結果を出して初めて「筋トレは筋肉を発達させることだけではないな」と感じる
ことができるからです。みなさんにその感覚を味わってほしいと思っています。

せっかく私たち松下兄弟に出会って、ただの筋トレ法じゃなく、特別なトレーニング手

法を知り、さらに「鍛える」ことの素晴らしさを知ったとなればそれほどうれしいことはありません。

そのきっかけにこの剛士流アームクラッシュグリップがなればよいと思っています。丸太のような太い二頭筋になってTシャツがパンパンな男らしい二の腕になってください。



「嫌い」から「好き」になる瞬間あなたの人生は 大きく変わることでしょう

「筋トレ好きじゃない」「嫌い」だって結果が出ないから。と思っている人に少しでも「筋トレ最高」「筋トレ好き」と言ってもらえるようにどうしたらよいのか？と考えました。

やはり「好き」になるにはそれなりの結果が必要だと。

そのために「筋肉がついてきた！」筋トレ後の鏡に映る自分を見て「今日もいい感じで筋肉が張っている」周りから「最近、身体鍛えているの？」と他人からも筋トレしているのが分かるぐらいの結果。

この結果を得ると人は筋トレが好きになっていきます。だって気分がいいし、誰だって褒められたり、自分自身で見て分かる結果があれば気持ちよいものです。

その感覚を本当に味わってほしいのです。いまだ私たちでさえ「お！筋肉ついてきたな」と感じるとうれしいものです。

みなさんと私たちも同じです。だから本当に筋トレで結果が出てきたときやる気がどんどんでます。またやりたくなります。少しだけでも筋トレしようとなります。

そうなったらもうこっちのものです。あなたは理想の身体を手に入れたも同然です。今まで「やるしかない」「そのうち結果が出る」と無理やり行っていた筋トレからさよならしてください。ここから本当の意味で人生を変える筋トレを行って行ってください。

格闘家 松下直揮

松下剛士



[松下メソッド一覧にもどる](#)