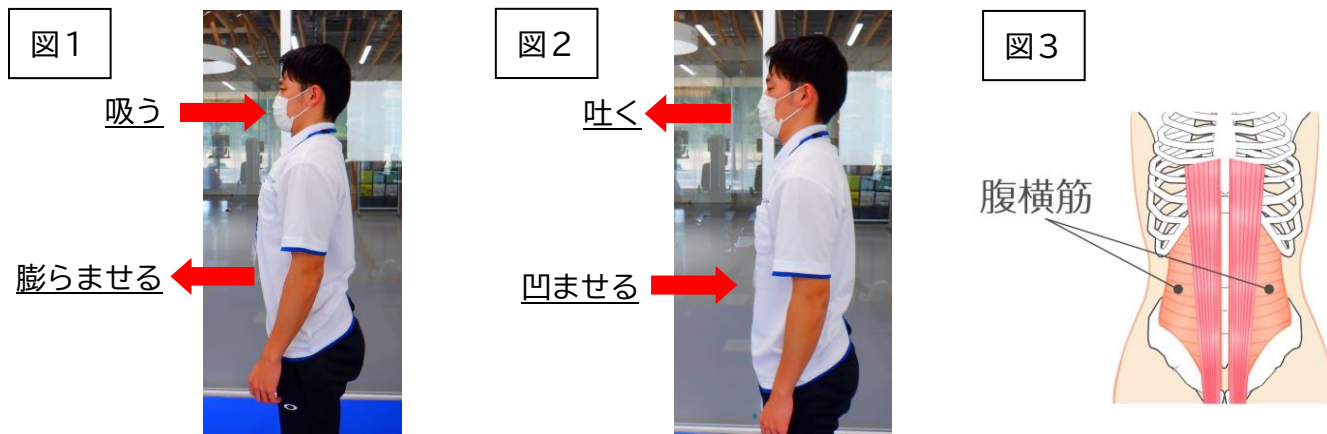


おうち de エクササイズ Vol.1 (お腹を凹ます編)

◎ドローイン(腹横筋、腹直筋、腹斜筋メイン)

1. 背筋を伸ばして立ち、おしりの穴をぎゅっと締めたまま足は腰幅に開く。
そのまま鼻からゆっくりと息を吸い、出来る限りお腹を大きく膨らませる。
2. 口で息を吐きながらおへそを中心にお腹を凹ませていく。
この時、お腹の中の空気を全て吐き出し、真空状態を作るイメージで。
5秒で吸い、5秒で吐く。これを5~10回繰り返す。

☆腹横筋を鍛えることによって内臓を抑える力が強くなり、ウエストを引き締められる。
同時に脊柱の安定にも大きな効果が得られる。
いつでもどこでも出来るので、暇さえあればやってみよう!



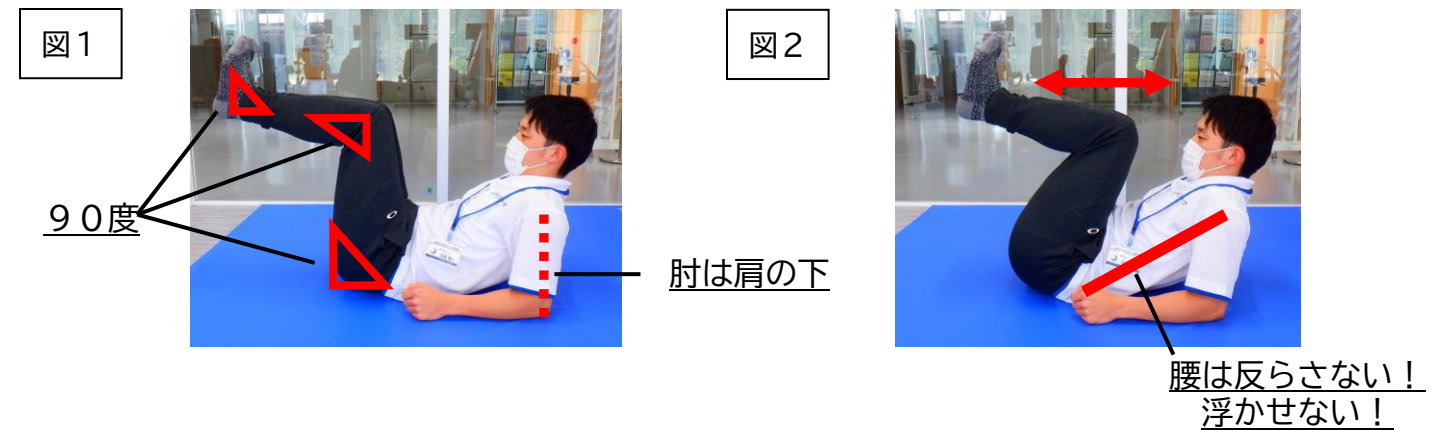
☆腹筋を鍛える為のポイント

- 脊柱を丸める時に収縮するのが腹筋。
腹直筋上部~中部を鍛える時はおへそを見るようにしながら起き上がろう!
- 腹直筋下部を鍛える時は脚を上げる種目が多いが必ず腰を浮かさずにやろう!
腰を浮かすと腹筋から力が抜け腰に負担がかかる。

◎ダブルニートゥーチェスト(腹直筋下腹部、腸腰筋)

1. 仰向けになって上体を起こし、肩の真下に肘をつき、両足を合わせたまま浮かせる。
その際、足首、膝、股関節が90度になるようにする。
2. 腰を床に押し付けながら(重要!) ゆっくりと膝を引き寄せる。

☆10回3セット。上体を倒しすぎると負荷が抜けやすくなるので注意しよう!



◎クランチ(腹直筋上部)

1. 膝を立てて仰向けに寝る。腕は体の横に置いておく。
2. 下半身はそのまま頭から肩甲骨までの上体を起こす。
息を吐きながら3秒かけて起こし、3秒かけておろす。



☆しっかりと収縮させてお腹で力こぶを作るのを5~10回3セット。強度を高める場合は手を前に出して、浮かせた状態でやる。

おへそ周辺に力を含め、
ゆっくり息を吐く

監修 ツインアーナ

