

おうち de エクササイズ Vol.4 (お腹を凹ます編)

◎ランジ(大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋等)

1. 両足を腰幅に開き、直立した状態から大きくゆっくり片脚を前に出し、踵から着地して、膝と股関節が90度位になるよう腰を落とす。
この時、腰を曲げず骨盤を立たせ、後ろ脚の前腿が伸びていることを確認しながら行う。
2. 前脚の踵と後ろ脚の前腿を使いながら元の姿勢に戻る。10回×2~3セット

図1

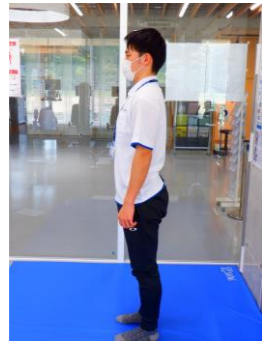


図2



90度

伸ばす

☆お腹は最初からドローインで固めておき、腰を曲げないようにしよう!
☆骨盤をしっかりと立たせ、前脚の殿筋、後ろ脚の前腿をしっかりと伸ばして刺激しよう。
事前にストレッチしておくが無理なく伸ばせるようになるので必ずやっておこう!

◎レッグレイズ(腹直筋、腸腰筋等)

1. 仰向けになって横になり、頭、背中、腰を床につける。
膝を立てて腹筋をドローインで固めてから脚を挙げる。
2. 腹筋を固めたまま脚を地面ギリギリまで下げる。
この時、腰が浮かないように気をつけて動作する。

※腰が浮くようなら、膝を90度まで曲げ、強度を下げて行う。
この場合、踵が地面に着いたらあげる。

図1



図2



腰は浮かない

◎ワイドスタンススクワット(大腿四頭筋、内転筋、腸腰筋、殿筋群)

1. 足を肩幅より少し広めに開く。
つま先は外側45度位に向け、背筋を伸ばし真っすぐに立つ。
2. 腰を両足の真ん中に落とすようにしゃがむ。
この時、床と両脚で長方形を作るように脚幅を調整しながら行う。
膝を前に出さないように注意!
10回×2~3セット

図1

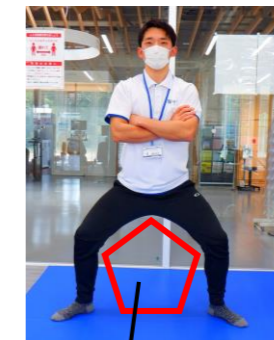


腕を組む

図2



長方形



五角形

◎股関節が硬くて
長方形が作れない人は
五角形を作ってみよう!

☆お腹はドローインで固め、骨盤をまっすぐ立たせたまましっかりと腰(股関節)を落とす事を意識しよう!
☆使えなくて眠っている股関節周りの筋肉を刺激してやることにより、
骨盤が正しい位置に戻り、ぽっこりお腹の解消が期待出来る!

監修 ツインアーナ



監修
高柳トレーナー