

毎日★自宅ジム

～ぽっこりお腹を解消!～

筋カトレーニング *腹筋2種目*



ドローイン (腹横筋)



クランチ (腹直筋)

【効いている! 身体の部位】

腹横筋 腹直筋

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
山田 加奈子



【運動のやり方】

ドローイン(腹横筋)

- ① 仰向けに寝て両膝を立て両手はおへその上に重ねます。足幅は握り拳一つ分けます。この時、腰は手のひら1枚分床から浮いています。
- ② 4秒程度かけて肋骨が開くように大きく息を吸い、8秒かけてため息をつくようにゆっくり吐きながら腰の隙間をつぶして床にぴったりとくっつけます。息を吐き切った時にお腹が薄く、力が入ることを感じましょう。

クランチ(腹直筋)

- ① 仰向けから両足を床から持ち上げます。腰が反らないように気をつけてください。両手は頭の後ろに置きます。
- ② 息を吐きながら肩甲骨を床からはがすようなイメージで上体を起こします。1秒キープし、ゆっくりと上体を下ろします。

【注意点】

呼吸を止めずに行いましょう。
あごの下は握り拳一つ分あけましょう。

【運動の目安】

出来る回数でよいので毎日続けましょう。

ぽっこりお腹が気になる方も腰痛に悩んでいる方も…腹筋2種類です。

身体の深層部にある筋肉を総称してインナーマッスルと言います。

インナーマッスルを鍛えると

★基礎代謝の向上(筋肉が増える+内臓を正しい位置に収めて内臓の働きも活発!)

★身体機能の向上(良い姿勢をキープして腰痛や肩こり解消!)

★怪我のリスクを軽減(バランス力がアップし転倒予防効果あり!)

★血行が良くなる(深層部の血流が良くなり、冷え性やむくみの改善に効果あり!)

腹横筋は腹筋の最も深部にある筋肉です。腹部を引き締めて、内臓へ腹圧をかけ、便秘解消効果もあります。

最初に必ずドローインを行い、腹横筋を刺激しましょう。ドローインに慣れたらクランチにチャレンジしましょう。クランチは両膝を立てた状態でも大丈夫です。

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング100日チャレンジのご案内です!

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング100日チャレンジは、これから運動を始めたい・歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。運動が習慣化するのは約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう!達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後のウォーキングに役立つグッズがもらえます!

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

