

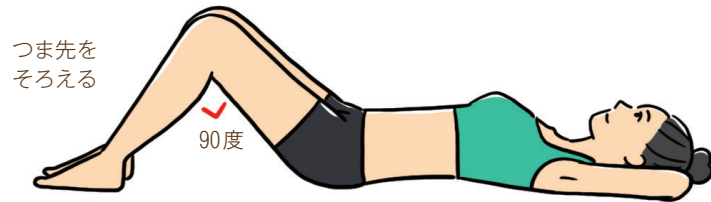
筋トレと正しい姿勢で
美しいくびれを作る

腹筋は大きく分けると3つの筋肉でできていて、それぞれバランスよく鍛えることで美しいラインを作ることができます。また、トレーニングだけでなく日常生活でも腹筋を常に意識することが大切です。お腹に力を入れて背筋を伸ばす、イスの背もたれにもたれかからないなど、正しい姿勢を意識するだけでも腹筋に働きかけることができます。

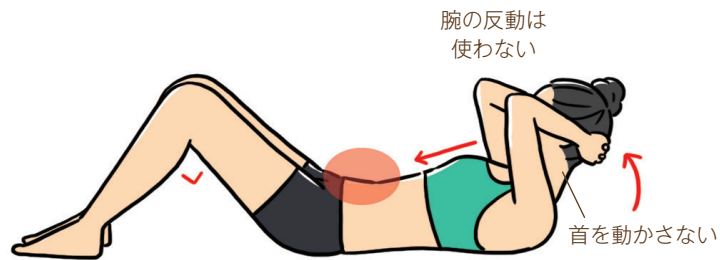
ポッコリお腹解消トレーニング

腹直筋

腹直筋をしっかり鍛えるクランチのトレーニングです。ポッコリお腹をへこませるだけでなく、縦のラインが入った美しいくびれを作ります。



- 1 仰向けになり、ひざを90度に曲げます。お腹はへこませ、両手は頭の下で組みます。



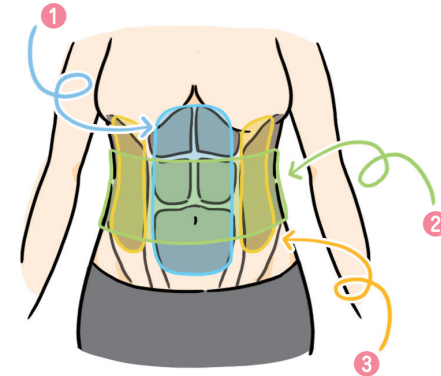
15回×2セット

- 2 息を吐きながらゆっくりと背中を丸めるように上体を起こします。おへそが見えるくらいのところまで曲げたら、息を吸いながらゆっくり①の姿勢に戻します。15回×2セット行います。

背中を丸める時も、元の姿勢に戻す時も、反動をつけずにゆっくり行うことで、しっかり腹筋に働きかけます。

ふくちよくきん ①腹直筋

恥骨から肋骨にかけてを覆う長い筋肉。ここを鍛えることで縦のラインを作ることができます。



ふくおうきん ②腹横筋

腹筋の中でも最も深くにあるインナーマッスルで、正しい姿勢を保つための土台を作ります。腹横筋が鍛えられると内臓が正しい位置に戻るため便秘やポッコリお腹の解消にも。

ふくしゃきん ③腹斜筋

肋骨から骨盤にかけて脇腹に巻きついているのが、くびれのカギを握る腹斜筋です。体を横に曲げたりひねったりすることで鍛えられます。