



スポーツセンター



トレーニングルームだより

おしらせ

5月3日(火・祝)、4日(水・祝)、5日(木・祝)も

感染対策をした上で、開館しております！

ぜひ、お越しください♪

体幹トレーニングでぽっこりお腹を卒業しよう！

ダイエットに励んでも、「なかなかぽっこりお腹がへこまない…」と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？大好きな食べ物を我慢して、ウォーキングやジョギングを続けていてもぽっこりお腹は改善されません！なぜなら、体重や体脂肪が減った＝お腹が引き締まるではないからです。

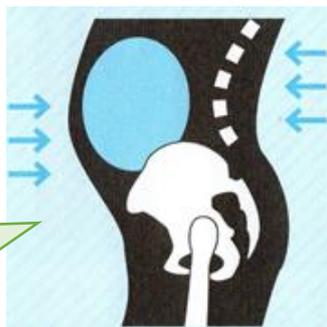
“腹圧”を上げればお腹は引き締まる！

太っていても痩せていても、お腹周りが引き締まっていない人は[※]腹圧(腹腔内圧)が弱いのです。腹圧を左右しているのは、さらしを巻いたように腹部を支える腹横筋、背骨を連結する多裂筋、天井部分にあたる横隔膜、そして骨盤の底部にハンモックのように広がる骨盤底筋群。これら4つのインナーマッスルがしっかり連携して腹圧が高くなると、背筋が伸びて、お腹周りも自然と引き締まります。こうした身体の仕組みを知らずにダイエットをしてしまうと、基礎代謝を減らし、ぽっこりお腹を加速させてしまうことにもなりかねません。

※腹圧…腹腔内の腹横筋、多裂筋群、横隔膜、骨盤底筋群、脊柱で囲まれた内側の空間のことを指します。

腹圧が弱い

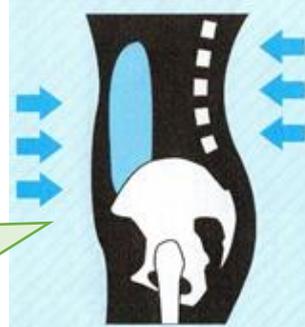
内臓を正しい位置に維持できず、背骨の反りが強くなる。



ぽっこりお腹 & 腰痛の原因にも！

腹圧が強い

しっかりとお腹を支えられ、背筋も伸びて骨盤も安定する。



内臓が正しい位置に戻り、お腹がへこむ！

【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会

電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

腹圧を強くするために

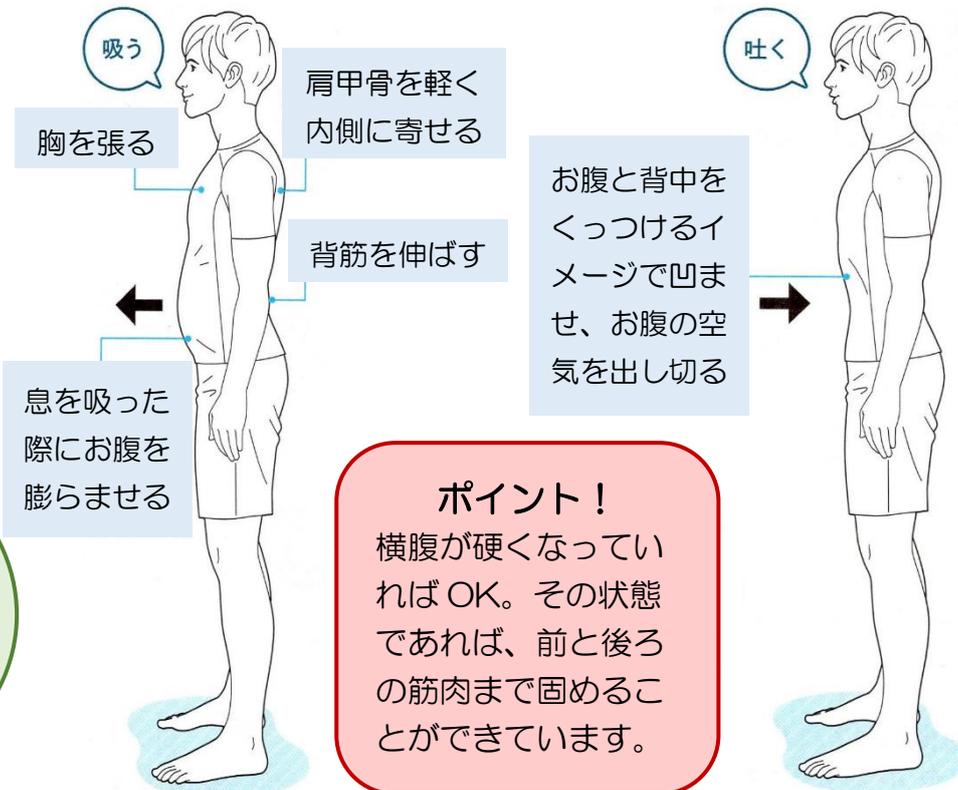
いざ実践！体幹トレーニング

まずは**ドローイン**をマスターしましょう！

ドローインとは呼吸をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。
すべての体幹トレーニングの基本になるので、正しいやり方を覚えましょう。

1 まっすぐ立ち、
大きく息を吸う

2 口から細く息を吐き
ながら、おへそを
中心にお腹を凹ませ
ていく



呼吸の目安

3秒で吸って
3~5秒で吐ききる

胴体一周を刺激する**フランク**を行ってみましょう！

初心者でも簡単に実践できる基本的な体幹トレーニングです。

1 うつ伏せになり、肩の真下に肘をつく

2 頭から踵^{かかと}にかけて一直線になるよう
に身体を浮かせる



キープの目安

息を吐きながら3秒かけて
身体を浮かせ10秒キープ
※体力に合わせて何セット
か行ってみましょう♪