

引き締まったお腹を創る I

お腹の形が変われば すべてが変わる！

健康づくり、競技力向上を問わずインナーマッスル、コアトレーニングやコアストレッチなど腹部を中心とした体幹部の運動がよく取り上げられています。お腹を引き締めたいと思われている方はたくさんおられるのではないのでしょうか？

今回は体幹部を安定させる運動の中でも下腹を引き締める代表的な運動を紹介します。鍛えるというよりも「下腹の形を変える」という目標を強く持って、週に2回から3回程度、継続的に取り組みましょう！！

トランク・カール



仰向けに寝て、足は肩幅程度に開き、両膝を立て、あごを引き、両肩を持ち上げ、両手先を大腿部におく。



下腹部を緊張させ、手指先を膝の方に滑らせ、ゆっくり4カウントでおへそを覗きこむように上半身を巻き上げて、ゆっくり4カウントで元に戻る。呼吸を止めすぎないように注意しながら5～10回程度、2～3セット繰り返す。

クランチャー



仰向けに寝て、両手を下腹部に置き、足を揃えて持ち上げ、腰、膝の角度を90度程度に保つ。



下腹部を緊張させ、ゆっくり4カウントでおへそを覗きこむように上半身を巻き上げて、ゆっくり4カウントで元に戻る。呼吸を止めすぎないように注意しながら5～10回程度、2～3セット繰り返す。

ニー・トウ・エルボー



仰向けに寝て、足は肩幅よりも広い目に開き、右（左）手は右耳後ろに添え、左（右）手は腰におく。



上半身をやや左（右）に捻りながら起こすと同時に左（右）脚を持ち上げ右（左）肘と左（右）膝を近づけて元に戻る。リズムカルに5～10回程度、2～3セット繰り返す。反対側も同様に行う。

(photo model : Masai)

注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。