

# 引き締まったお腹を創るⅡ

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！！

## Basic（基本）

仰向けに寝て、両手は手のひらを下にして体に沿っておき、両膝を立てます。

ゆっくりお尻を肩と膝を結ぶラインが一直線になる程度まで持ち上げます。（余裕があれば両手を真上に上げますー写真下参考）

下腹部に力をいれると同時にしっかりお尻を締め、呼吸を止めないように注意しながらその姿勢を20秒から1分程度維持します。

## Level up（レベル・アップ）

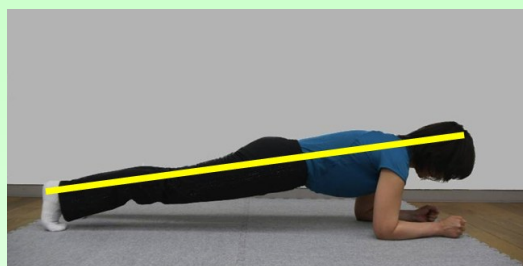
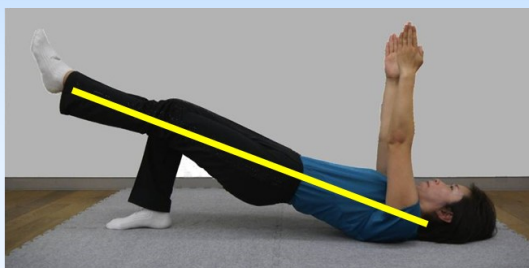
基本の姿勢から、ゆっくりと右足（左足）を伸ばし、くるぶしから肩のラインが一直線になるように意識します。

下腹部に力をいれると同時にしっかりお尻を締め、呼吸を止めないように注意しながらその姿勢を20秒から1分程度維持します。

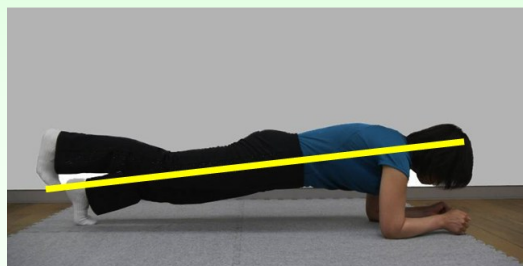
反対側の足を上げて同様に維持します。



ヒップレイズ



プランク



## Basic（基本）

うつ伏せになり、両肘を立てて、頭頂部からくるぶしまでが一直線になるように姿勢を整えます。

下腹部に力をいれて、呼吸を止めないように注意しながらその姿勢を10秒から1分程度維持します。

## Level up（レベル・アップ）

基本の姿勢から、片方の足先を床から持ち上げて姿勢を維持します。

下腹部に力をいれて、呼吸を止めないように注意しながらその姿勢を10秒から1分程度維持します。

反対側の足を上げて同様に維持します。

(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。