

元気の源 健康豆知識 2014/6

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『気になるお腹とお尻を引締めよう』です
意識するだけでも、十分な効果が期待できるメゾットを紹介します！



どうしてお腹には脂肪がつきやすいのか・・・

運動などで身体が熱くなって汗が出ている時も、お腹だけ冷たい時ってありませんか？
元々、お腹は大切な臓器(胃や腸など)を守るために筋肉も脂肪(クッションのため)もつけているのです。
また、お腹周りには背骨(脊柱)が一本通っているだけで、外側を筋肉が覆っている構造になっています。
実は骨格(骨)に密着している筋肉は毛細血管数が多く、筋肉の温度が上がりやすい事が分かっています。
逆に、お腹周りは骨に密着していないため、腹筋群の毛細血管数は足や腕等と比較しても少なく、筋肉の温度が上がりにくい
ため、脂肪の代謝が思うように進まない・・・構造になっているのです。

では、どうすればお腹の筋温が上げられるのか・・・

ご存知のように、筋肉の温度が低い所は脂肪がつきやすく、温度の高い所は代謝が活発なため、脂肪の分解が促進され、皮下脂肪は付きにくくなります。

引き締め効果を最大限に発揮させるためには、お腹を**身体の中から温める**ような働きかけが、必要になってきます・・・
筋温を上げるためには、2つの選択肢があります。

①筋トレや有酸素運動などを行い、生活でよく使う大きな筋肉をしっかりと刺激する方法

②普段意識して動かしていないような、**お腹の内側(深層部の筋肉)を鍛えて、中から代謝を上げる方法**

先の大きな筋肉の刺激①は、トレーニングとしての時間と設備が必要になってきます。また、強度が下がると筋温を上げることが難しくなる欠点も持っています・・・

二つ目の選択肢、深層部の刺激は、生活の中で意識して締める事を習慣化さえ出来れば、いつでもどこでも実践できる、素晴らしいメゾットになります！

では、早速↓

お腹引締めメゾットをやってみましょう！

お尻を引き締めるだけで、下っ腹や脇腹にも内側から力が入り、**お腹の引締めと代謝アップ、筋温の向上**だけでなく、**ヒップアップ効果も期待**できます！

毎日、ちょっとした空き時間にやるだけで、3か月後には見違える程シェイプされたお腹が手に入りますよ！



分からない所は
トレーニングルーム
スタッフがお答え
します！



足はつま先を外にして開きます
両手はお尻の後ろで組み、胸を
張るように腕を絞みましょう。

お尻のえくぼに力をグッと入れて
お尻の穴を身体の中に引きこむ
ようなイメージで持続させます。

力は入れたまま、お腹を前に送り
腕を後方に引きます。タイミングを
合わせてお腹と手を同時に動かします。

意識はお尻の『えくぼ』と下っ腹です！ ※お尻の付け根(梨状筋)やもも裏(ハムストリング)にも力が入ります。

元気館おすすめレッスンの紹介

ピラティス

月曜日 14:00~14:45
水曜日 11:15~12:00

ピラティスとは・・・

内臓を支える深部の筋肉(インナーユニット)を鍛えるレッスンです。
普段の生活の中で、歪んでしまった骨盤を、正しい位置に戻して
姿勢の改善をすることで、内側からきれいにすることが出来ます。
ストレスに勝つ、しなやかで疲れにくい筋肉を作りましょう！

※リハビリとして作られたプログラムです。低体力者の方でも簡単に行えます。

※ピラティスは有料プログラムとなります(各300円)

担当インストラクター 鈴木由香

夏休みプール教室のおしらせです

ニコニコ火曜日コース	7/22~8/26(8/12は休み)	5回 2,500円
ニコニコ木曜日コース	7/24~8/28(8/14は休み)	5回 2,500円
ガッチリ火・木週2コース	火曜・木曜の両日共に受講	10回 5,000円

7月8日(火)12:00~申込み開始致します

※各教室、指導料のほかに都度入館料300円がかかります

次号予告:7月号は『夏を乗り切るスタミナをつけよう!』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林