

『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『ウエストシェイプ』をお届けします。

ここではウエストシェイプについて、掘り下げてまいります。

「ウエストシェイプ」と聞いて、イメージするのは引き締まった腹筋や美しいくびれではないでしょうか？お腹を鍛えることによって引き締まったお腹を手に入れることができます。ただし筋トレだけではなかなか引き締まった腹筋やくびれは難しいです。今回は引き締まった腹筋と美しいくびれを作るために、トレーニングだけでなく、食事にも焦点をあてていきます。

まずは「お腹」の筋肉について簡単に説明していきます。お腹の筋肉は、主に3つの筋肉になります。

1. 腹直筋

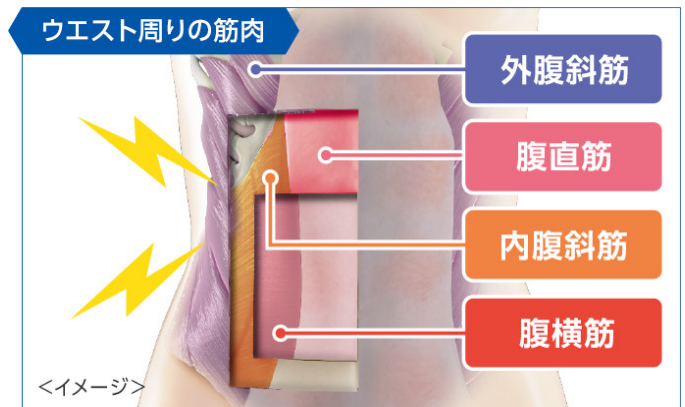
お腹の前面にある筋肉で、一般的な腹筋運動で鍛えられるのが腹直筋になります。お腹表面の引き締めにも効果的です。シックスパックを目指すならまずはここから！！

2. 腹斜筋

肋骨の下から腰骨のあたりまである筋肉になります。脇腹の筋肉なので、くびれを手に入れたい方におすすめです。

3. 腹横筋

腹斜筋と同じように伸びている筋肉ですが、そのもっと内側で深部にある筋肉です。ポッコリお腹やくびれを手に入れたい方におすすめです。



！！食事のポイント！！

みなさん普段どのような食事をしていますか？無理なダイエットはしていませんか？

食事の方法で、無理な食事制限をしている方は、食事方法を見直してみると良いかもしれません。例えば炭水化物を極端に減らすダイエットですが、人間のエネルギー源は「炭水化物＝糖質」で、炭水化物を極端に減らしてしまうとエネルギー不足になり、体脂肪が燃焼しにくくなってしまいます。仮に体重が減ったとしたも筋肉の量も減ってしまうことになります。もし炭水化物を減らそうと思っている方は、まずは極端に減らすのではなく、いつも食べている量の半分からスタートしてみてもいいかがですか！！

★引き締まったお腹・くびれを目指して★

●ドローイン！お腹の深部から鍛えましょう！



1. 仰向けに寝て、膝を立てます
2. 両手は、お腹又は床について力を抜きます
3. 鼻から息を吸い、胸やお腹を膨らませます
4. ゆっくり口から息を吐きお腹を凹ませていきます
5. しっかりとお腹を凹ませ床と腰の隙間を埋めるイメージで行います
6. 10回×2～3セット

●くびれを目指して



1. 仰向けになり、膝を曲げます
2. 上体を起こし、ふとももからV字を作ります
3. 両手を合わせて、まっすぐ伸ばします
4. 両腕が床と平行になるように身体をひねっていきます
5. 10回×2～3セット
※かかとは床についていても大丈夫です

腹筋を鍛えるなら背筋も鍛えましょう！

なぜ腹筋を鍛えるなら背筋も鍛えるのかというと、腹筋は体の前側の筋肉なので、前側ばかり鍛えていると体の前後のバランスが崩れてしまい、姿勢が悪くなる原因になってしまいます。

猫背になってしまうと、お腹に脂肪がつきやすくなります。

なので腹筋を鍛えるなら背筋も鍛えましょう！！！！



次回は「お楽しみ(^。^)」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 横田