

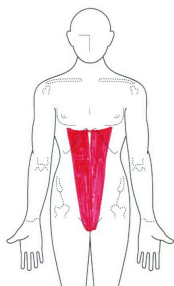


## お腹 マイナス3cmを目指す！

# お腹凹ませ腹筋プログラム

## お腹の筋肉解剖

今回のテーマは、お腹の引っ張りを凹ませたい！です。お腹の引っ張りを抑えるのは、腹筋です。腹筋は縦に長い筋肉で、「みぞおちのやや上」から「恥骨（ちこつ）」まであります。



そのため、1種類の腹筋運動だけで鍛えることが難しく、複数の腹筋運動を組み合わせることで、お腹全体を鍛えることができます。では、お腹全体を鍛えるにはどうすれば良いのでしょうか？

## お腹を鍛えるコツ

お腹全体を「上部」「横」「下部」と3つに分けて腹筋運動を行うことで、まんべんなくお腹を鍛えることができます。実際に筋肉が分かれているわけではないのですが、

たとえば、お腹の「上部」ならその部分を集中して鍛えられる腹筋運動を行うのです。

実際に3つの腹筋を行うと分かるのですが、お腹全体が熱くなってきます。「ココが足りないかも？」と気づかれるかも知れません。

## 頑張ってもお腹が凹まない理由



筋肉には速筋（そっきん）と遅筋（ちきん）の2種類あります。腹筋には、遅筋が多いことで知られています。遅筋は、主に持久性に優れていて、力は小さいながらも筋肉が持続して力を発揮することができます。

腹筋運動のときには、この「腹筋の特徴」を生かした筋トレを行います。具体的には、筋トレの回数を「20～30回」と多くするのは、ゆっくりと長く、というイメージです。

ですから、がむしゃらにガンガン腹筋運動を行っても、腹筋にしっかりと効かせることができません。これが、腹筋運動でお腹が凹まない理由の1つです。コツは、動作はゆっくりで、お腹に効いている！と感じることです。

## 【1】ペットボトル腹筋



ペットボトルの上下運動

- ① 仰向けになり、お腹の上にペットボトル（中身あり）を置きます
- ② 息を吸いながら、お腹を膨らませます  
※ペットボトルが浮きます
- ③ 息を吐きながら、お腹を凹ませます  
※ペットボトルが沈みます
- ④ ②～③を20回繰り返します

こちらの運動は  
動画でご覧頂けます  
QRコード



裏面に続きます



## 【2】お腹の横（ウエスト）引締め



開始姿勢

- ① 仰向けになり、片手は頭の後ろ、反対の手は床におきます ※写真【右上、左】
- ② 息を吐きながら、斜め方向に身体を起こします ※写真【右】
- ③ 息を吸いながら、元の位置に戻ります
- ④ ②～③を10～15回繰り返します ※同じ方向で
- ⑤ 反対側も同様に行います

こちらの運動は  
動画でご覧頂けます  
QRコード



## 【3】片足バックキック 筋トレ法



開始姿勢

- ① 仰向けになり、床とお尻の間に手を挟みます ※写真【右上】
- ② 息を吐きながら、ゆっくりと脚を上げます ※写真【右】
- ③ 息を吸いながら、ゆっくりと脚を下ろします ※写真【左】
- ④ ②～③を10～15回繰り返します。  
※膝は曲げた状態で行ってください（腰の保護のため）

こちらの運動は  
動画でご覧頂けます  
QRコード



発行：パーソナルトレーニング どこでもフィット  
大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分



次号は・・・ 脚の疲れはスグに回復させる！  
腰痛予防のための下半身ストレッチ

ホームページ <http://www.dokodemofit.com>  
情報満載！Facebook <http://www.facebook.com/dokodemofit>