

薄着の季節、おなかまわりが気になる人へ

内臓脂肪に効く!
ながら運動

監修 ● 長野 茂

日常ながら運動推進協会代表。
近著『腹がすっきりすればすべてが変わる！
内臓脂肪肥満克服運動』（講談社+α新書）

クールビズが定着して、オフィスで薄着になることが多くなりました。すると目につくのが「おなかまわり」。とくに男性は、スーツに隠れていたぶん、目立ちます。

この機会に、腹筋を鍛えて内臓脂肪を燃焼させる「ながら運動」に取り組んでみませんか？ 体型はスリムになり、健診数値の改善や心筋梗塞のリスク低下にも効果的です。

内臓肥満 CHECK!



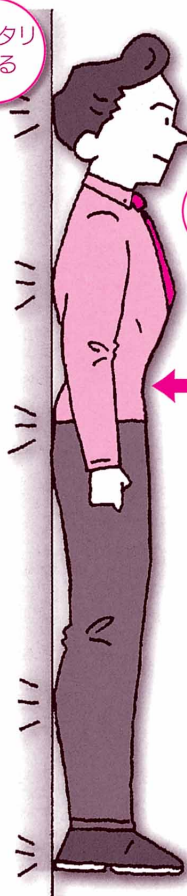
□ まっすぐ立って、あごを引いた姿勢で下を見たとき、つま先が見える？

つま先が見えないのは、おなかがじゃまをしているから。一見太っていない人でも、おなかだけに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の可能性がります。ながら運動を生活に取り入れましょう。

オフィスで... エレベーターで立ちながら運動

- エレベーターの正面奥の壁を背にして立つ。
- 壁にかかと、ふくらはぎ、おしり、肩甲骨、後頭部をピッタリつける。
- この直立不動の姿勢のまま、腹式呼吸でおなかの空気をしぼりだし、おなかにギュッと力を込めて、できるかぎりおなかをへこませる。
- 15～30秒間キープする。

ピッタリつける



息は止めずに、ゆっくり静かに鼻で呼吸

おなかをへこませて15～30秒間キープ

腹筋の最下層にあって、おなか全体を覆う「腹横筋」を強化。内臓がしっかり固定され、たるみの改善に効果的！

家庭で... 寝ながらバンザイ腹筋

- 仰向けに寝て、ひざを直角に曲げる。
- あごを引き、両手をバンザイするように上げる。
- ゆっくり45度くらいのところまで起き上がる。
- 2秒止めてから、ゆっくり元の位置に戻す。
- 10回を目安に。

反動はつけずにゆっくりと

息は止めずに、ゆっくり静かに鼻で呼吸

45度で、2秒キープ



安全に、かつ効果的に腹筋を鍛えるエクササイズです。簡単に10回以上できるようになれば、腹筋強化の目的達成です！