

ポイント

おなかを凹ませる「ドローイン」をエクササイズに取り入れましょう。骨盤が自然に立ち上がり、体幹部分が固定されるためトレーニング効果アップ。

背筋を伸ばし、息を吐きながらおへそを背中にくっつけるイメージでおなかをグッと凹ませ、お尻の穴を締める



本気でサイズダウン

監修 ● フリーインストラクター
今井真紀

体幹を鍛えて 体の内側から引き締める

体幹は手足の土台となる胴体部分のこと
で、体幹を鍛えると姿勢がよくなつて代
謝が上がり、おなかを内側から引き締め
ることができまます。また、全身を快適に動
かせるようになるため、運動のパフォーマンス
が上がリ、ケガもしくくなります。

バックブリッジ脚上げ

あお向けに寝てひざを曲げ、足を腰の幅に開く。腰を浮かし、右足をまっすぐ伸ばして肩から足までが一直線になるようにする。ドローインしながら10秒キープし、ゆつくりと腰を下ろす。これを1〜3回くり返したあと、足を左右入れかえて同様に行う。

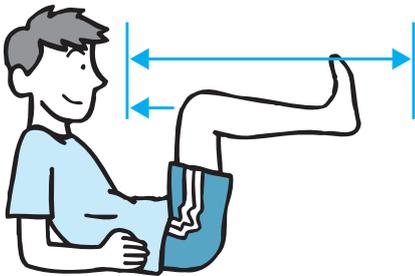
足を伸ばした
状態でドローインし、
10秒キープ



ひざ曲げ伸縮クランチ

あお向けに寝てひざを曲げ、腕で支えながら上半身を起す。腰(骨盤)全体を床に密着させ、ひざから下が床と平行になるように足を曲げ、前後に20回動かす。肩と耳を離すように意識すると体幹に力が入りやすい。これを1〜3セット行う。

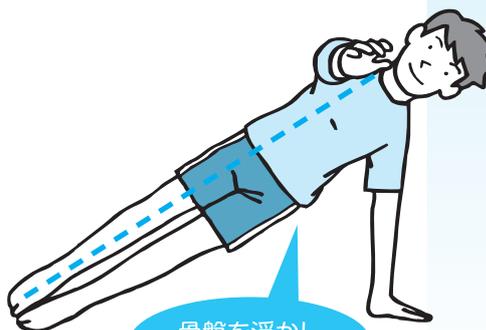
床に骨盤を押しつける
ようにお腹に力を入れて
固める



サイドブリッジ

肩の下に左手をつき、頭、腰、骨盤・足が一直線になるように腰を上に浮かせ、その姿勢のまま右手を前に突き出して5秒キープ。体がブレないように左腕でしっかり支える。これを1〜3回くり返したあと、手を左右入れかえて同様に行う。

骨盤を浮かし
固定



体幹まわりをほぐすストレッチ

右ひざを90度立てて、左足を後ろに引く。右手を右ひざの上に置き、左手は肩の高さでまっすぐに伸ばしてドローイン。そのまま頭と左手をゆつくり右へ動かし、3秒キープする。ゆつくり戻し、3〜5回くり返したあと、手足左右入れかえて同様に行う。

