

# 下腹ポッコリを改善

## お悩み 改善 エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター  
今井真紀

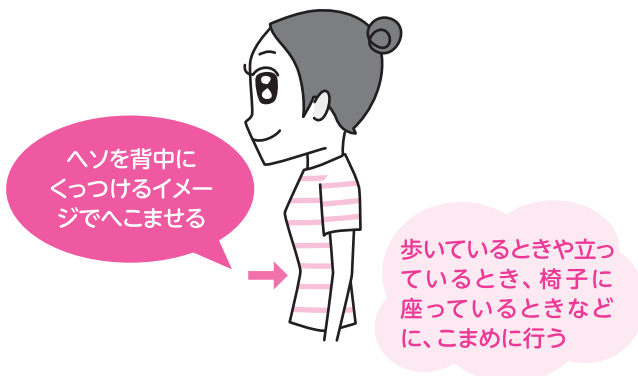
下腹がでてくる原因は、おなかについた脂肪や腹筋の衰えによる内臓の垂れ下がり、骨盤のゆがみ、便秘…などさまざまです。下腹をへこますためには、胴体をぐるりと包む腹横筋や骨盤を支える腸腰筋を鍛えること、有酸素運動で体脂肪を減らすことが有効です。

### ポイント

- 呼吸を止めないようにし、深くゆっくりとした呼吸を心がける。
- 腰痛の人はムリをしない。

## ●天然のコルセット、腹横筋を鍛えて ●下腹を絞る

- ①背筋を伸ばし、息をゆっくり吐きながらおなかをおもいきりへこませ、同時にお尻の穴を締める。
- ②息を吐ききったら、おなかをへこませたまま30秒保つ。呼吸は自然に行う。



## ●下腹のたるみに効く! ●下腹筋群をまとめて強化する

- ①あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げる。両方の手のひらを床につけて体を固定する。
- ②足をそろえたままゆっくりと下ろし、床に着く手前で止めてゆっくり①の状態に戻す。5~10回行う。



## ●わき腹のハミ肉に効く! ●斜めの動きで絞り込む

- ①あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げ、ひざを90度に曲げる。両手を広げて手のひらを床につけて体を固定する。
- ②ヘソを軸に骨盤をゆっくりと回して足を45度まで傾け、ゆっくり①の状態に戻す。左右交互に8~10回行う。



## ●体脂肪&腸腰筋に効く! ●足踏みで燃やす・鍛える

- ①足を少し開いて立つ。両手をおなかの前で組んで手のひらを下に向け、胸を張る。
- ②ひざが、組んだ手につくまで左右交互にもち上げる。1分間に60回のペースを目標に2分間行う。

