

基礎代謝アップ

おなかの筋肉を鍛える

おなかの深部にあるふくおうきん腹横筋やちようようきん腸腰筋などの大きな筋肉を鍛えると、基礎代謝がアップして太りにくくなります。また、下腹ポッコリや骨盤のゆがみ、腰痛や猫背の解消にも役立ちます。

❖ 基礎代謝アップのポイント ❖

- ★ 負荷は小さくてOK
- ★ 動作はゆっくり
- ★ 呼吸をしながら
- ★ 鍛える筋肉を意識する

腹横筋を鍛える 10回ぐらい

①あお向けに寝て、両ひざを立てる。鼻からゆっくり息を吸い込みながら、下腹部（おへその下の部分）をふくらませる。



②口からゆっくり息を吐いて、お腹を凹ませていく。下腹部が凹んで硬くなっていたらOK。お尻を引き締めるとやりやすい。



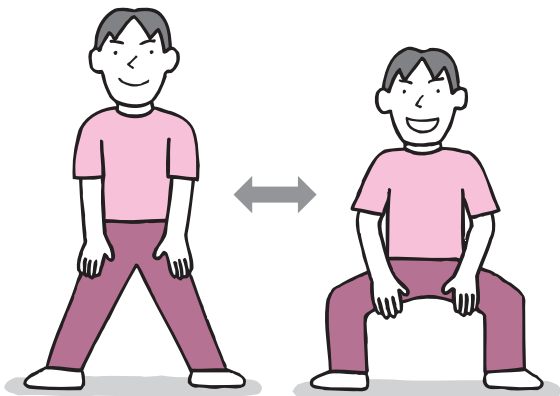
About 腹横筋

- いちばん内臓側にある腹筋
- 別名「天然のコルセット」
- お腹を凹ませるときにはたらく

フオクシー

腹式呼吸も腹横筋を鍛えるエクササイズに

腸腰筋を鍛える 10回ぐらい



①両足を肩幅以上に開いて立ち、つま先を外側に開く。

②ひざをつま先と同じ方向に向けながら、腰をひざの高さまでゆっくり落とす。呼吸は自然に。



About 腸腰筋

- 背骨と骨盤と太ももの骨を結ぶ筋肉群
- 太ももを上げるときにはたらく

フオクシー

階段を上る動作も腸腰筋を鍛えるエクササイズに

After ストレッチ

図のように足を前後に大きく開き、後ろに伸ばした足のつけ根を“痛気持ちいい程度”に伸ばす。約20秒間。このとき、前足のつま先をひざより少し前に出すのがポイント。呼吸は自然に。反対の足も同様に。

