

Step 1

腸を動かす エクササイズ

これまでのレシピの紹介で体内から腸をキレイにしようと思っっているあなた。その意気込みを、エクササイズにも向けてみませんか？

あなたにとって多いもの
あなたにとって少ないもの

長年ダイエットに取り組んでいる人も、これからダイエットを始めようとしている人も、「BMI値」という言葉を聞いたことがあると思います。

これは体重と身長バランスから外見的な肥満度を調べる指数で、だいたい25以上の数値が肥満とされています。

たとえばこの数値で「肥満」にならなかつたとしても、やっぱり気になってしまうのがおなかまわり。

ぽっこりしたおなかの中身は人によって違うものですが、運動不足や腹筋が弱いことが原因となっていて、特に腹筋はぽっこり解消とは切り離せないものです。

まずは自分自身のおなかの中身と必要な筋肉のことを知っておきましょう。

BMI値の計算
体重 (キロ) ÷ (身長 (メートル) × 身長)

~18.5	やせ
~25	ふつう
~30	肥満
30~	かなり肥満

○月○日(水)

$60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.44$



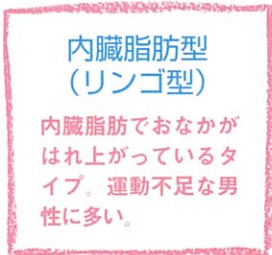
ぽっこりも いろいろ

あなたはどのぽっこりさん？



皮下脂肪型 (洋ナシ型)

下腹部から太ももにかけて皮下脂肪がたまって中年女性に多いタイプです。



内臓脂肪型 (リンゴ型)

内臓脂肪がおなかのはれ上がっているタイプ。運動不足な男性に多い。



おなかぽっこり出ている原因には、皮下脂肪が厚い、内臓周辺に脂肪がついている、腹筋が弱いせいで内臓を重力に引っ張られていたり、停滞腸のため腸管にガスや便がたまって腸管が拡張してしまう、などが考えられます。

複合的な原因もありますが一般的に女性は腹筋が弱く、またなかなか鍛えられない場所です。やろうと思ってもなかなかできないエクササイズですが、今回紹介する1日数分のエクササイズでキレイなおなかのラインを手に入れましょう。



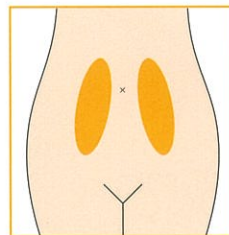
腹筋薄弱型

みためはスマートなおなかだけぽっこり出ているタイプ。腹筋の弱さが原因です。

一言で腹筋と言っても実は場所によって様々な腹筋が各々の役割を担っています。「割れる」ことで知られているのが腹直筋、両脇に内、外の腹斜筋があり、最深处で内臓を覆っている腹横筋とがあります。おなかをひっこめたりくびれを作るにはどの腹筋も欠かせません。

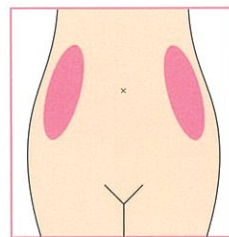
腹部の内臓はろっ骨に守られていないので、筋肉で支えるしかないので。その筋肉が弱いと内臓は垂れ下がり、ぽっこりおなかの原因となっているのです。

まずは歩く時間を増やしたり階段を使ってみたりと、日常レベルでの運動を心がけるようにしましょう。



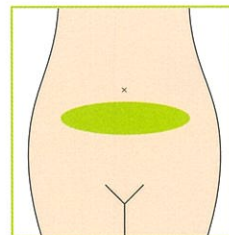
腹直筋

一般的に知られている腹筋です。前屈運動など日常生活でもよく使う筋肉です。



腹斜筋

肋骨から腰にかけておなか全体を内側と外側で覆っているのが腹斜筋です。



腹横筋

腹部の筋肉の最深处にある腹筋です。真横に広がって姿勢を支える役割もあります。

おなかのライン作りに欠かせない

腹筋もいろいろ

exercise 1

寝ながらできる運動 1

ウエストを引き締めるのに効果のある運動です。おなかをひっこめながら脚を倒すようにしましょう。



両足をそろえて
床と垂直になる
ように

Point



おなかをひっこ
ませることを意
識して息を吐き
ながら脚を倒し
ていきます。



脚を倒した方向と
反対側に顔を向ける



この腹筋にキク！

(腹斜筋)

目標

1日 / 10回

効果: ★★★★★

手軽さ: ★★★

負担: ★★

process

- ①あおむけに寝て腕をまっすぐ横に伸ばし、手のひらを開いて体を支えます。息を吸い込みながら脚を地面と垂直になるように上げます。
- ②おなかをひっこませることを意識しながら、息を吐きつつゆっくりと両足を真横に倒すのと同時に顔をその反対側に向けます。
- ③また一度脚を垂直状態に戻し、今度は反対側に脚を倒していきます。顔の向きも同様に脚とは反対側に向けましょう。

※ (効果) どれだけ腹筋に効果があるか、(手軽さ) 手軽にできるかどうか、(負担) 腰などにかかる負担の目安です。

exercise 2

寝ながらできる運動2

脚を上げるだけの運動ですが、腹筋にはかなりの効果があります。慣れていないと脚を持ち上げた状態を保つのが難しいかもしれません。

背中を伸ばして
上体は斜め後ろに

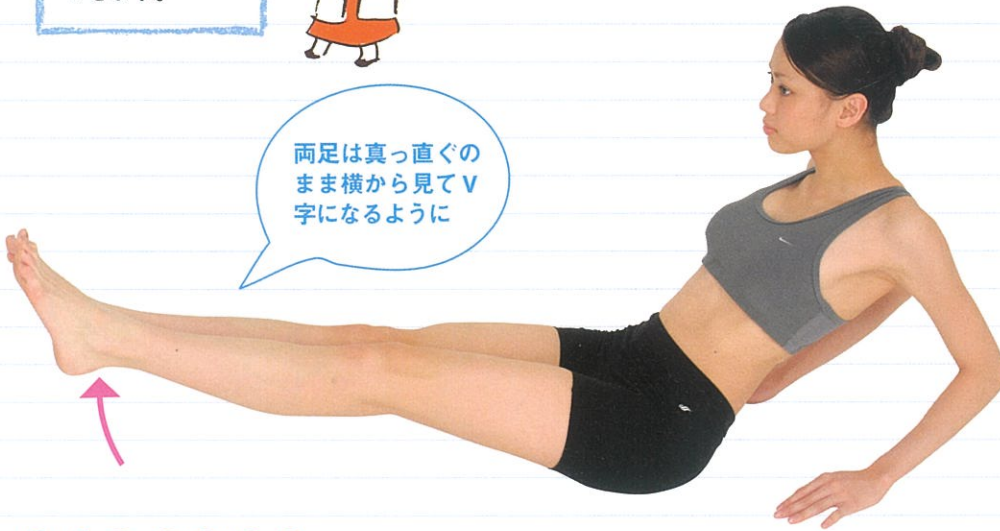


Point

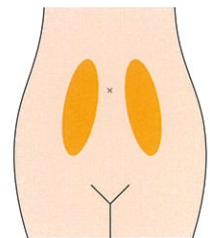
イスやソファに座っているときなど、いつでも始めることができます。



両足は真っ直ぐのまま横から見てV字になるように



この腹筋にキク!



(腹直筋)

目標

1日 / 20回

効果: ★★

手軽さ: ★★★★★

負担: ★★

process

- ①脚を伸ばして床に座り上体を斜め後ろに倒して両手で支えます。その時、ひじは真後ろに向けて軽く曲げておき、息を吸い込みます。
- ②おなかの筋肉を使って両足を真っ直ぐ伸ばしたまま浮かせていきます。ひざと足首がくっついたままキープしましょう。横から見た時にゆるやかなV字状態になるのが理想の形。脚が浮いた状態を数秒キープすることで、おなか引き締まっていることを実感できるでしょう。

exercise 3

ひざをついてする運動

激しい運動ではないので無理なく腹筋を引き締めることができます。腹直筋の他、背中から腰を支える大腰筋にも効果があります。



point



力を入れる加減は自分自身で調節します。きちんと腹筋を使ってやりましょう。

背中を丸めた状態で数秒間キープ



この腹筋にキク！

(腹直筋)

目標
1日 / 10回

効果：★★★
手軽さ：★★★
負担：★

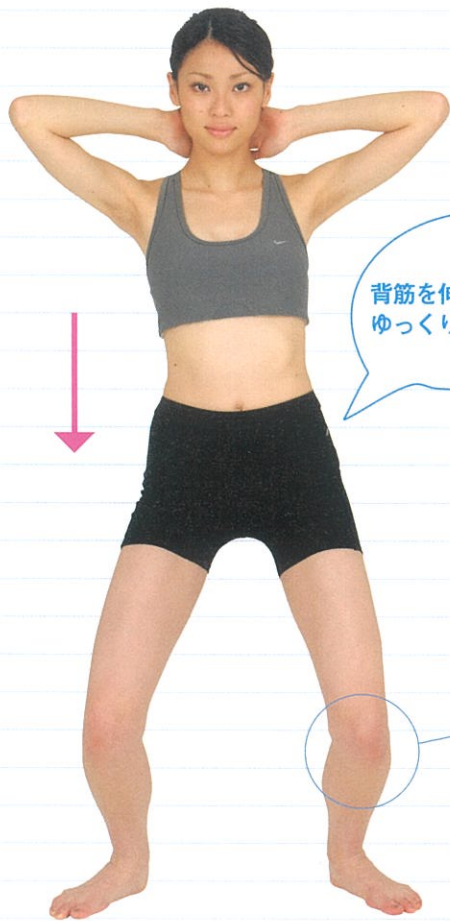
process

- ①両手足を肩幅くらいに広げ地面に直角になるように四つんばいになります。顔を正面に上げて、背中を目一杯反らせることを意識しましょう。
- ②1の状態から顔を両腕の間に入れ込むようにし、腹筋を意識して息を吐きながら背中を限界まで丸めていきます。これ以上曲がらないという状態で腹筋に力を入れながら3秒キープ。

exercise 4

立ってできる運動

ヒップアップや太ももの引き締めにも効果のある運動ですが、正しい姿勢を保つことで腹筋にも効果があります。



背筋を伸ばしたまま
ゆっくり腰を落とす

両手は頭の後ろに
軽く脚を開いて



point

つま先を外に開いてひざを同じ方向に曲げていくことでひざへの負担をやわらげることができます。



この腹筋にキク!

①(腹直筋)
②(腹横筋)

1日 / 20回

効果: ★★★
手軽さ: ★★★
負担: ★★★

process

- ①両手を頭の後ろで組み、脚を肩幅大まで広げて立ちます。首から骨盤までが真っ直ぐになっていることを意識しながら腰をゆっくり落としていきます。
- ②背筋を伸ばしたままの状態、軽くひざを曲げながら腰を落としていきます。腹筋に負荷のかかっていることを感じられたところで元の体勢に戻ります。この動作を15~20回くらい続けられるようにしましょう。

バランスボールを使った運動 1

床でやると腰への負担が心配な腹筋も、バランスボールを使えば楽におなかを鍛えることができます。

process

- ① バランスボールに座り、のけ反るように体を倒します。手は頭の後ろで組んで、脚は地面と垂直になるようにします。脚を開いた状態であればバランスが取りやすいでしょう。
- ② 頭に添えた手は開いたままにして上体を斜めに起こしていきます。ひざの角度はそのまま、左右20回くらいを目標にしましょう。

軽く脚を開いて
バランスをとる

Point

まずは体を正面
に起こしてみ、
バランスが取れ
たら斜めに起き
上がりましょう。



斜めに上体を起こし
わき腹を意識する

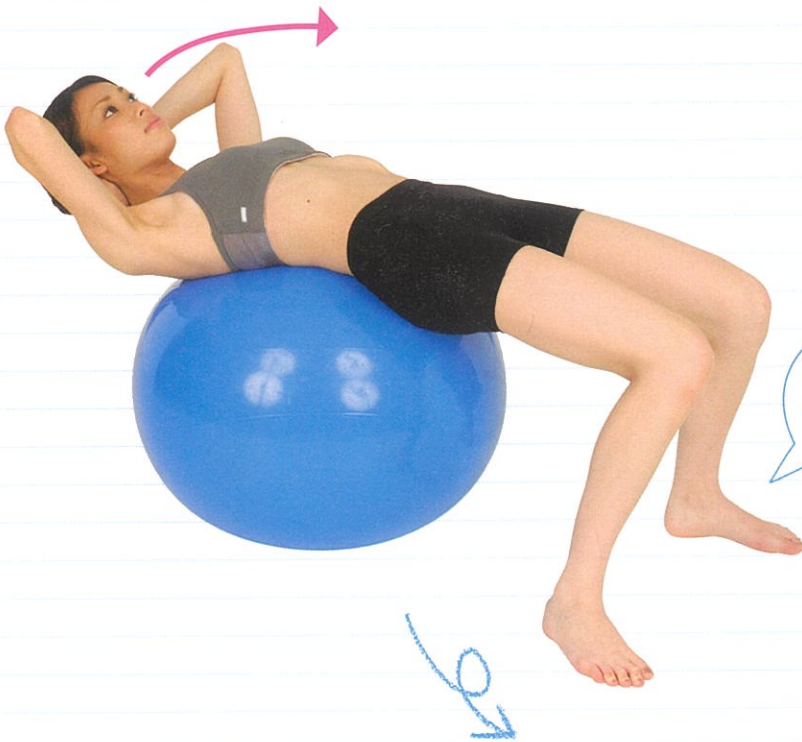
この腹筋にキク!

(腹斜筋)

目標

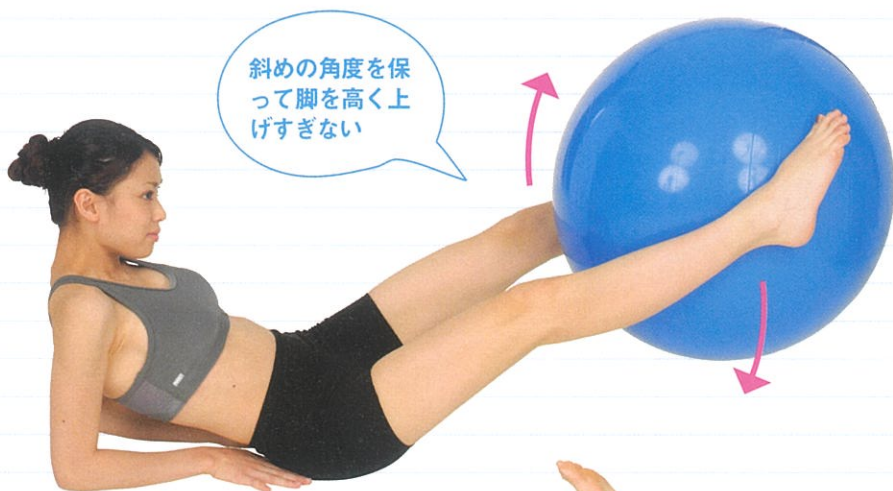
1日 / 20回

効果: ★★★★★
手軽さ: ★
負担: ★★



バランスボールを使った運動2

両足でバランスボールを挟んだままでボールを動かす運動です。ちょっとキツイけど効果はバツグン。

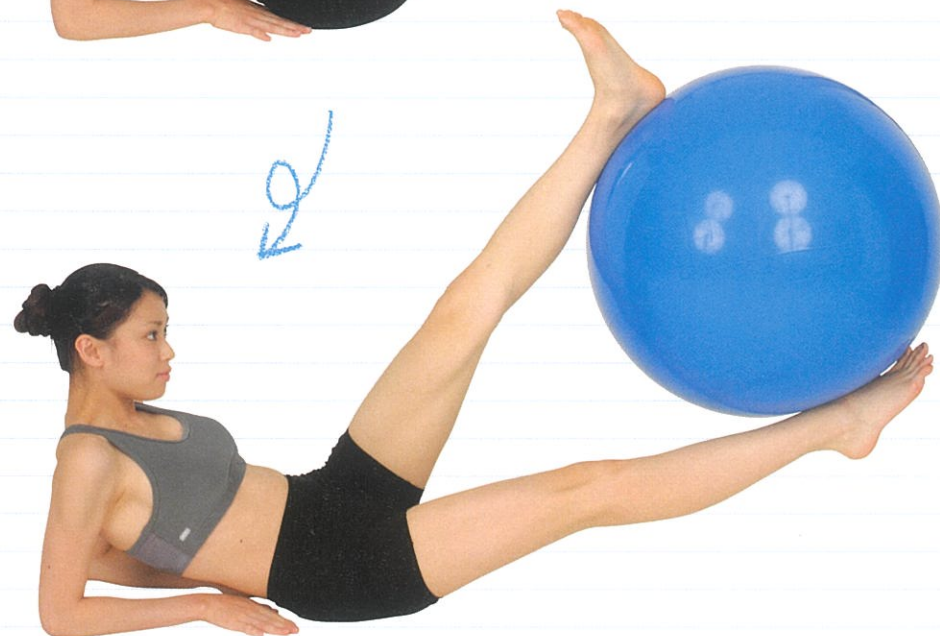


斜めの角度を保って脚を高く上げすぎない



point

ボールを高くあげすぎると、腰で支えてしまって腹筋に負荷がかかりません。

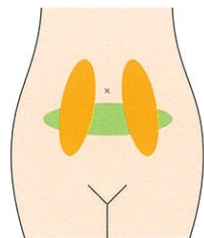


ボールの高さは変えず脚を回すように

process

- ①腕を使って上体を支えながら、ボールの中央を両足で挟みます。その状態からボールを斜め45度くらいの角度まで持ち上げます。
- ②ボールを持ち上げた状態から、挟んだままで脚をゆっくり上下に交差するように動かしていきます。上になる脚が正面にきたら今度はその逆の動作を繰り返します。ボールを高くあげすぎないように注意しましょう。

この腹筋にキク!



(腹直筋)
(腹横筋)

目標

1日 / 10回

効果: ★★★★★

手軽さ: ★

負担: ★★★★★