

我孫子市民体育館 健康豆知識 2015/6

『健康豆知識』は今月からスタートです。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
初月は『気になるお腹とお尻を引締めよう』です
意識するだけでも、十分な効果が期待できるメゾットを紹介します！

どうしてお腹には脂肪がつきやすいのか・・・

運動などで身体が熱くなって汗が出ている時も、お腹だけ冷たい時ってありませんか？
元々、お腹は大切な臓器(胃や腸など)を守るために筋肉も脂肪(クッションのため)もつけているのです。
また、お腹周りには背骨(脊柱)が一本通っているだけで、外側を筋肉が覆っている構造になっています。
実は骨格(骨)に密着している筋肉は毛細血管数が多く、筋肉の温度が上がりやすい事が分かっています。
逆に、お腹周りは骨に密着していないため、腹筋群の毛細血管数は足や腕等と比較しても少なく、筋肉の温度が上がりにくい
ため、脂肪の代謝が思うように進まない・・・構造になっているのです。



では、どうすればお腹の筋温が上げられるのか・・・

ご存知のように、筋肉の温度が低い所は脂肪がつきやすく、温度の高い所は代謝が活発なため、脂肪の分解が促進され、皮下脂肪は付きにくくなります。

引き締め効果を最大限に発揮させるためには、お腹を**身体の中から温める**ような働きかけが、必要になってきます・・・
筋温を上げるためには、2つの選択肢があります。

①筋トレや有酸素運動などを行い、生活でよく使う大きな筋肉をしっかりと刺激する方法

②普段意識して動かしていないような、**お腹の内側(深層部の筋肉)を鍛えて、中から代謝を上げる方法**

先の大きな筋肉の刺激①は、トレーニングとしての時間と設備が必要になってきます。また、強度が下がると筋温を上げることが難しくなる欠点も持っています・・・

二つ目の選択肢、深層部の刺激は、生活の中で意識して締める事を習慣化さえ出来れば、いつでもどこでも実践できる、素晴らしいメゾットになります！

では、早速↓

お腹引締めメゾットをやってみましょう！

お尻を引き締めるだけで、下っ腹や脇腹にも内側から力が入り、**お腹の引締めと代謝アップ、筋温の向上**だけでなく、**ヒップアップ効果も期待できます！**

毎日、ちょっとした空き時間にやるだけで、3か月後には見違える程シェイプされたお腹が手に入りますよ！



足はつま先を外にして開きます
両手はお尻の後ろで組み、胸を張るように腕を絞りましょう。



ちょうどこの辺りです

お尻のえくぼに力をグッと入れて
お尻の穴を身体の中に引きこむ
ようなイメージで持続させます。



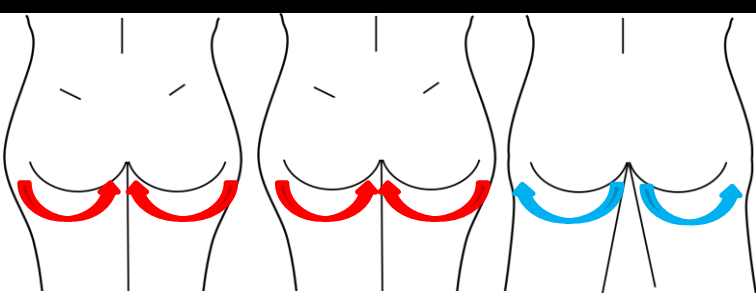
力を入れたまま、お腹を前に送り
腕を後方に引きます。タイミングを
合わせてお腹と手を同時に動かします。



分からない所は
トレーニングルーム
スタッフに聞いてね

意識はお尻の『えくぼ』と下っ腹です！ ※お尻の付け根(梨状筋)やもも裏(ハムストリング)にも力が入ります。

どこでもできる『最強の隠れトレーニング』



①ギュッと締め ②3秒間程停止 ③ゆっくりゆるめる

①～③を、2～3回繰り返します。

骨盤底筋群と呼ばれている、肛門などを締める筋肉を刺激します。
このトレーニングは生活で必要な大切な筋肉を刺激できる、数少ないものになります。

左絵の様にお尻の穴をすぼめるように力を入れます。
最初はお尻の筋肉と一緒に力を入れる所から練習しましょう。

慣れてきたら少しテンポを上げてリズムカルに！！
お尻の穴を絞める度に、下っ腹がぴくぴくと動き出せば
大成功！気が付いた時に30秒程度集中して行いましょう。

次号予告:7月号は『夏を乗り切るスタミナをつけよう！』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林