



# 「ぽっこりお腹」を引き締めよう!

コアトレでじっくり体幹を鍛えれば、基礎代謝が高まり、内臓脂肪が燃焼されやすい体質に。通勤中や就寝前などのスキマ時間を有効活用して、ぽっこりお腹を引き締めませんか?

## 基本編 ぽっこりお腹に効く! ドローイン 5セット

お腹をへこませるだけのシンプルな動作で、腰のくびれを作る腹横筋や大腰筋などのインナーマッスルが鍛えられます。通勤中や仕事中等に、人知れず鍛えましょう!

1 鼻から息を吸い、5秒かけてお腹をゆっくりふくらませる。



胸を張り、背筋を伸ばす

耳、肩、骨盤、土踏まずまでを一直線に

2 口から息を吐きながら、5秒かけてグツとお腹をへこませる。



おへそを中心に腹全体の筋肉を縮める

お腹と背中をくっつけるイメージで

横腹にもしっかり力を入れる

おしりを引き締めるように

### POINT

うまくできているかわからない場合は、横腹に手を添えて、しっかり力が入っているか確認しましょう。

### 座って行うときの姿勢

耳、肩、骨盤までを一直線に

胸を張り、背筋をのばす



## 中級編 クランチ 5セット

腹斜筋、腹直筋など、体幹部の重要なアウトマッスルが鍛えられます。



足とひざは骨盤の幅に開く

手のひらは床に向ける

1 仰向けになり、ひざを軽く曲げる。お腹をへこませるようにして、骨盤を床に押し付ける。



目線はおへそに向ける

肩甲骨をしっかりと引き上げる

骨盤は床に押し付けたままで

2 口から息を吐きながら、3秒かけてゆっくりと肩甲骨を上げる。鼻から息を吸いながら、3秒かけて1の状態に戻る。

## 上級編 半身クランチ 左右5セット

腹横筋、腹斜筋など、体幹の側面やお尻の筋肉を鍛えることができ、ボディラインの引き締めに効果的です。



手のひらは床に向ける

1 横向きに寝て、床についている方の腕を前に伸ばす。もう片方の腕は腰に添え、両ひざはそろえて軽く曲げる。

目線はわきに向ける  
床と平行な一直線の高さにそろえる



### POINT

骨盤が前後に傾かないように、まっすぐにキープする

2 頭、腕、足先が一直線の高さになるよう、3秒かけて同時に引き上げる。その姿勢で3秒キープし、3秒かけて1の状態に戻る。