

ヘルシーにいこう？② from Lächeln

～コロナを吹っ飛ばすいろいろなコト～

外出自粛の巣ごもり生活が続いております
体調はいかがでしょう？

🐾🐾🐾 肥えてしまった… 🐾🐾🐾

このことでお困りの方、かなり多いのではないのでしょうか！？
ジムスタッフの発信する【肥え防止対策】読んで損はございません！
自身のためにできることを！

「ここが一番肉ついたな…」と感じる身体の部位はどこでしょう？

「**お腹周り！**」という方が断トツに多いと思いますがいかがでしょう？

脂肪は身体の守るべき部位から優先的に付くので、骨の囲みの無いお腹周りはNo.1ターゲットです
因みに「これはマジでヤバイで」という肥えレベルは、**アキレス腱の上に脂肪が乗っかっちゃっている状態です**

脂肪(特に皮下脂肪)が付く部位の順番は以下だそうです

①お尻→②**お腹周り**→③顔回り→④胸→⑤太もも→⑥腕→⑦足首・手首、ふくらはぎ

脂肪が無くなっていく順番はこの逆になります

そうするとお腹周りからお肉がなくなるのはかなり先の遠い話か、はああ…となるわけですが
お腹周りのその奥には比較的減りやすい内臓脂肪もあるので、そう悲観的にならなくても大丈夫です！

お腹周りの運動といえば何ですか！？

そりゃあもちろん、**腹筋**です！！

お腹周りを何とかしたい方々(ほぼ全員か?)、さあ腹筋してちょーだい！！

とはいえここでご紹介する腹筋運動は
「腹筋」と聞いて皆さまが想像するアレ、いわゆる【シットアップ】という腹筋運動でなく
実は何層にも重なっている腹筋の最深層に位置する**腹横筋**の運動です
腹横筋は他の腹筋と違う形をしていて
最下の肋骨から腰骨までの骨のない胴体の部分をぐるっと巻くように付いています
その形状ゆえに皆さまが想像するアレ、いわゆる【シットアップ】では
腹横筋を鍛えることができません



ではどうすればいいのかというと…

呼吸に伴ってお腹を凹ませたり締めたりするという運動を行います

【ドローイング】

【ドローイング】という腹筋運動です



息を吸うときは胴体を空気でパンパンに満たすような感覚で**お腹を膨らませます**
を吐くときは先ほど吸った空気を全部吐いて胴体を薄っぺらくするような感覚で**お腹を凹ませます**
息を吸うときも吐くときも、お腹が勝手に膨らんだり凹んだりするのには任せるのではなくて
自ら意識してお腹を最大限に膨らませる・凹ませる、というようにしっかり動きます
気づいた方もおられるでしょう、そうです、これは**腹式呼吸**です
腹横筋は胴体の形、言うならば筒のような形状をしており、呼吸の補助をする筋肉なので
呼吸に合わせて筒状の筋肉をぎゅっと締めるという運動が必要なのです

胴体の形をした腹横筋を鍛えることで何が起るかというと**ウエストのくびれができます！！**

因みにシットアップは、はいそうですね、腹筋を割りたい人に頑張って頂きたいトレーニングです
お腹だけ、という部分痩せというのは実はできないので、本当なら有酸素運動も並行して頂きたいところですが
有酸素運動は出来るときに是非やって頂くとして、ここでは腹筋トレーニングをご紹介しました

ドローイングでお腹をめいっぱい動かすと、お腹の中の臓器や組織が腹横筋でモミモミと揉まれます
第二腰椎の右側の深いところに**乳び槽**と呼ばれるリンパのタンクがあり、これももちろん揉まれます
乳び槽が揉まれると免疫細胞を含むリンパが体内をよく循環します

しっかり深く腹式呼吸をすること、これも自身で免疫力アップできる方法です！！

「○○を食べると免疫力アップ！」とか「痩せたかったら○○を食べるといい」ということを

特に情報バラエティ番組などで聞くことが多いと思います

毎日食べるものは確かに大事なのですが

そういった情報を鵜呑みにしたり流されたりしないで

自身にも想像できないような素晴らしい力を内に秘めた自身の身体を信じて

その力を大いに発揮してもらおうではありませんか！！