

ステイホームdeエクササイズ

【ドローイング】

～ドローイングのやり方、ドローイングにまつわるアレヤコレヤ～

【やり方】

① 息を吸ってお腹を膨らますとき

胴体全部、下っ腹まで
空気を詰め込んで
パンパンに胴体を
膨らます感覚で
鼻から空気を吸っていく



② 息を吐いてお腹を凹ますとき

先ほど吸った空気を
口から吐いていくのと同時に
お腹の厚みを薄くしていきながら
寝ころんでいる床に
腰全体を押し付ける感覚で
お腹をゆっくり思い切り凹ます

レッヒェルンでは特に ②息を吐いてお腹を凹ます を重点的に指導しています
息を吐き、「これ以上は無理！」というくらいまでお腹を凹ませたら
そのまま頑張って「1, 2, 3」とキープ、その後はゆっくり息を吸います
「1, 2, 3」が楽にできるようになれば、5カウントまで負荷を増やしてもいいでしょう
①と②をセットにして1回、これを10回繰り返します

注意：食事の直後はドローイングを行ってはいけません！！

【効果、実感したこと】

ドローイングを実践しているレッヒェルン会員さまが気付いたことを教えてくださいました

- ◎寸胴みたいだったのにウエストの辺りがほんの少しだけどくびれてきた！
(80代女性、実践2～3か月经った頃)
- ◎背中ではベルトの上に乗ったモタつた部分が少しシュツとして真っすぐになった気がする。
(70代女性、実践1か月くらいの頃)

そして私トレーナーも！

- ◎猫背がだいぶ改善した！お腹の奥のそのまた奥に腹筋のしっかりした土台ができた！
- ◎腰椎症の腰の痛みが殆ど出なくなり気にしなくてよかった
(70代女性、実践半年くらいの頃)



「腰痛もちの人は腹筋しなさい」とはよく言われることですが
腰痛の方にしていきたい腹筋というのがこの**ドローイン、腹横筋のトレーニング**なのです
腹横筋は言わば【自前の腰痛ベルト】
腹横筋を鍛えると体幹がしっかりし、姿勢の改善につながります
姿勢が良くなれば腰への過度の負担も減ります
良い姿勢は若く見えることにも貢献します

ほらほら…ここまで聞いちゃったらもう「腹横筋トレーニングやったる！」って思いませんか！？
さあ、鼻息も荒くなってきましたね、早速やってみましょう！！



Lächeln
Boxing & Fitness