

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

April
2023



ぽっこりお腹を引き締める！ 1日5分のドローインで腹筋を鍛えよう！

春の陽気とともに、少しずつ薄着になる季節です。

でも、上着を脱いだ時に、冬の間につけたお腹の脂肪が気になりませんか？

そこで、今回は腹筋に効く「ドローイン」をご紹介。お腹周りの筋肉を効率的に鍛え、ぽっこりお腹を解消しましょう。

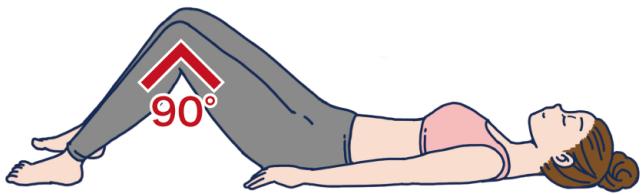


シンプルな体幹トレーニング「ドローイン」

「ドローイン」は、内臓の周りにある筋肉を鍛える体幹トレーニングのひとつです。誰もが手軽にできる「お腹をへこませたまま呼吸する」エクササイズです。ただし、腹圧をかけた状態で呼吸するため、慣れないうちは、仰向けに寝て、丁寧に行いましょう。また、食後などお腹が膨れている時は避けましょう。

ドローインのやり方

- ① 仰向けになって寝て、膝を90度に曲げる。
- ② 5~6回腹式呼吸をしてお腹を動かす。
- ③ 大きく息を吸い、お腹を膨らませる。
- ④ 息をゆっくり吐きながら、できるだけお腹をへこませる。
- ⑤ お腹をへこませた状態を維持したまま、通常の呼吸を繰り返す。
- ⑥ 10~30秒行ったら元に戻す。



ポイントは、「お腹をへこませたまま呼吸をする」ことです。お腹を引っ込めたまま呼吸することで、一般的な筋トレではなかなか鍛えることが出来ない一番奥にある腹横筋までを効率的に鍛えていきます。

今月の
雑学
It's a Trivia!!

玄鳥至
(つばめきたる)

暦の七十二候の一つ。春になりツバメが海を渡ってやって来る頃です。ツバメは、農作物は食べず、害虫を食べてくれる益鳥としても知られています。

2023年は4月5日~9日。

