

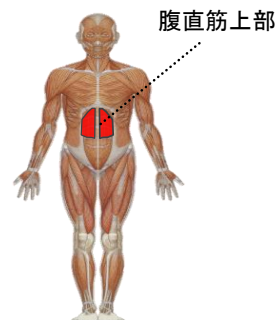
そのフォーム、自己流になっていませんか？

普段何気なく行っているトレーニングも、動きのポイントと使っている筋肉の部位を意識することでより高い効果が期待できます。今回は、代表的な2種目の腹部のトレーニングをご紹介します。

クラッチ

腕を胸の前でクロスする

上体を起こす



Point

- ・ 背部を丸め、へそを覗き込むように胸部より上を持ち上げる
- ・ 背骨が1つ1つベンチから離れるように起き上がる

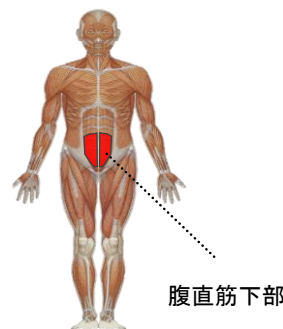
起こりやすい誤り

- ・ 上体を真っ直ぐにしたまま起き上がってしまう
- ・ パットにかけた脚の力で起き上がってしまう
- ・ 上体を完全に起こしてしまう

レッグレイズ

股関節・膝の角度は90度にする

腰を丸めながら両脚とおしりを上げる



Point

- ・ 腹直筋下部を意識して、骨盤を床から持ち上げる
- ・ 脚を上げた後に腹直筋下部の緊張を維持しながら脚を下げる

起こりやすい誤り

- ・ 脚を下ろす途中や脚を上げる瞬間に腰を反ってしまう



注意点

- ※ 反動はつけずに、ゆっくりと動作を行う
- ※ 呼吸は止めないようにする

腹部のトレーニングはきついイメージを持たれている方や腰を痛めてしまう…と不安に思う方もいらっしゃると思います。正しいフォームで腹筋群を鍛えることにより、脊柱の安定による姿勢維持やお腹周りの引き締めが期待され、今までよりも日常生活が楽になります。普段ご自身が行っているフォームが正しいか、これを機に再度確認してみましょう。