

思い通りの体にならないのは
トレーニングのやりすぎ……!?

「アントレーニング」鍛える前にやるべきこと

U
I
N
T
R
A
I
N
I
N
G



毎日腹筋してるのに、お腹が全然ひっこまない…

「ぽっこりお腹」や「腰についたお肉」が気になってくると、思い立ったように腹筋をやり始める人がいます（女性だけでなく男性にも多いですね）。腹筋という運動で脂肪を消滅させようとしているのか、鍛えれば脂肪を筋肉に変えられると思っているのか…。
だけど、この考え方がそもそも間違いです！

一般的には運動というと、「つらい方が効く」「苦しいトレーニングが効果的だ」と思われています。とにかく汗をいっぱいかき、体が痛くなるほどに追い込んだ方が達成感が得られるのかもしれませんが、プロのアスリートでさえそのような迷信を信じ、故障が絶えません。何事もそうですが『順番』が大切です。鍛える前に、やるべきことがあるのです。

スタイルアップが目的なら、いきなり筋肉を鍛えてはいけません。
鍛える前に“整え”ないと、努力が水の泡になります！



シックスパックを目指すなら、腹筋をやめること

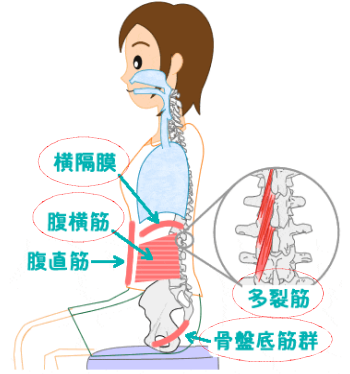
大前提として、メタボ・下腹が出ている時点でシックスパックを目指す権利はありません。お腹が出ている人は、内臓が重力の影響を受けて下垂しています。内臓を安定させ、正しい位置にキープする筋肉はインナーユニットという4つの筋肉によって支えられています(1.骨盤底筋群 2.腹横筋 3.横隔膜 4.多裂筋)。この4つが活性化することで内臓が正しい位置に安定しておさめられているから、お腹が出ないのです。シックスパックは、お腹が出ていない人が次のステージを目指すために鍛える筋肉です。最初からそこを目指している限り、結果が出ることはありません。

取り組む前にまず“調整”!

腹筋をすると、「腹直筋」が鍛えられます。お腹を引っ込めるために必要なのはインナーユニットなので、どれだけ腹筋をしても効果はありません(右図参照) それどころか、お腹は引っ込まないまま腹直筋が発達してしまい、むしろお腹周りが太くなることもあります。(先日、夫が「腹が出てきたからずっと腹筋やってるんだけど全然変わらないんだよね」と言っていたので、すぐに腹筋をやめさせて、内臓の位置を矯正する簡単なストレッチを教えました。シックスパックには程遠いけど、ぷよぷよの腰肉がなくなったと喜んでましたよ)

運動は科学です。そして人間の体は本当によくできています。目的を叶えるための正しい方法を正しい順番で行えば、当然のように体は変化します。スタジオZEROの『筋膜ボディメンテナンス』と『骨盤ビューティーストレッチ』は、いわゆる調整系のエクササイズです。

体幹を支えるインナーユニット



自宅でできる簡単エクササイズ

筋バランスを確認する長座の姿勢

ここをチェック!

- 膝と太ももの裏が、床につきますか?
- きちんと坐骨で座ることができますか?
- 背中はつらくないですか?
(そのままバンザイしてください)
- 腕は、耳の横につきますか?
- 頭や首が前に出ませんか?

足を投げ出して、まっすぐ膝を伸ばして座ってみましょう。骨盤を立てて、背筋を伸ばしてください。ラクに座れますか?脚はしっかりと伸ばせますか?



ちゃんと床に座れますか?



インストラクター
高畑麻樹子

スタジオZERO
世田谷区桜1-3-5-1F
☎0120-993-424
yogastudiozero@gmail.com
スタジオZERO 世田谷
www.yogastudiozero.com

ここ何年も趣味が仕事になっていました。「いかに楽しくキレイになれるか」ということにしか興味がなかった私ですが、最近、趣味ができました。漫画です。

椋図かずお先生の漫画を大人買いして読む!まずは「漂流教室」からスタートしました。あまりにも面白くて一気に読み終わってしまいました。椋図先生は本当に天才です!!

でも残念なことに、この熱い気持ちは夫にはまったく理解してもらえませんでした…(笑)



News & Topics

スタジオZEROの生徒さんは「チャコット」での買い物がお得に!



全品20~25%OFF
で買えます!



Chacott(チャコット) ヨガウェア等の専門店
渋谷、新宿、池袋、銀座、大宮など