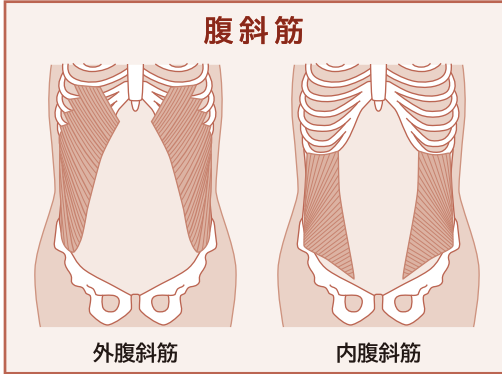




自宅で簡単にできるトレーニング方法です。

今回のテーマ 筋肉シリーズpart9 ふくしゃきん 「腹斜筋」

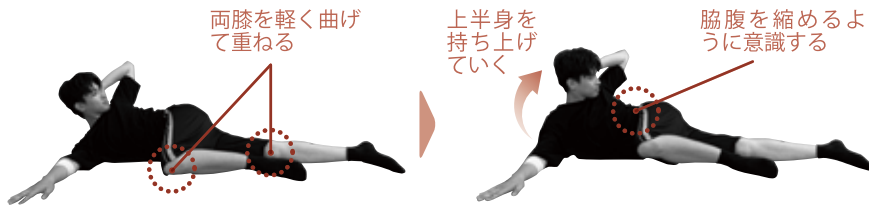
腹斜筋は、腹筋群の一つで、腹直筋、腹横筋とともに腹筋を構成し、お腹の横にある筋肉を指します。大きく外腹斜筋と内腹斜筋に分かれており、外腹斜筋のすぐ下に内腹斜筋があります。腹斜筋を鍛えると体幹を安定させて姿勢を正すことができ腰痛予防に効果的です。また、排便時にしっかりいきめるのもこの筋肉のおかげです。



腹斜筋を鍛えることで、ウエストラインのシェイプアップにつながります。男性の場合はウエストが絞られ、逆三角形のシルエットに近づくことができるというメリットも期待できます。また、腹斜筋は体を回転させる運動に関与するため、例えばゴルフやテニスといったスイングする時の動きをサポートします。

▼ ここからは、自宅でできる簡単な腹斜筋のトレーニング種目をご紹介します ▼

サイドランチ もっともポピュラーな腹斜筋を刺激する自重トレーニングです。

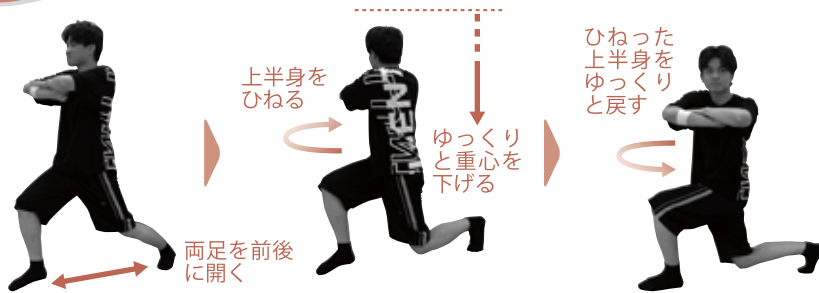


- 1 横向きに寝て、両膝を軽く曲げ、足を重ねる。上の手は頭に置く。
- 2 上の脇腹を縮めるように意識しながら、上半身を持ち上げていく。
- 3 ゆっくりと元の姿勢に戻る。

左右各 10 回 1 セットを 1 日 2 セットが目安。

★しっかりひねる動作と、脇腹を意識して行いましょう。

ツイストランジ 腹斜筋と下半身(太ももの裏やヒップ)を同時強化できる筋トレです。



- 1 両足を前後に開き、両手を反対側の腕のひじの辺りに添える。
- 2 ゆっくりと重心を下げると同時に、前足を出した方向(写真では右方向)に上半身をひねっていく。
- 3 ひねった上半身をゆっくりと元に戻しながら、重心を上げて、1の体勢に戻る。

左右各 10 回 1 セットを 1 日 2 セットが目安。

★狙った筋肉を意識して、じっくりと動作するのがポイント。



腹斜筋を鍛えるメリット

お腹を引き締めくびれができる

正しい姿勢を保持する

腰痛予防や改善につながる

筋肉シリーズ第9弾は「腹斜筋」についてお伝えしたいと思います。

腹斜筋は、側腹部の表層部にある筋肉群で外腹斜筋と内腹斜筋とで構成されています。鍛えればお腹が引き締められ憧れのくびれがキレるかも。



和歌山リハビリテーション専門職大学
松井 有史 理学療法士

腹斜筋は、普通に生活するだけでは鍛えるのが難しいので、しっかりと意識的に収縮させるのがポイントです。ぜひともトライしていきましょう。

