



お腹が・・・、おしりが・・・、緊急事態宣言！！

「皆さん、正月太りしていませんか??」



寝正月でたるんでしまったその身体、こっそり引き締めちゃおー♪【お腹編】

『ドローイング』

ドローイングとは、お腹を凹ませた状態をキープして呼吸を続けること。状態をキープすることでお腹のインナーマッスル（主に腹横筋）を鍛えることができます。また、お腹まわりのインナーマッスルを鍛えることで内臓の位置が正しく保たれるため、ポッコリお腹の解消だけでなく猫背・腰痛の改善などの効果が期待できます！

【やってみよう！】

- ①仰向けに寝転びます（膝は立ててOK）
- ②息を大きく吸ってお腹を膨らませます
- ③お腹を凹ませながら息を吐き切り、お腹が凹んだ状態をキープ！！
- ④お腹をキープした状態で、浅く呼吸を続けましょう（約30秒程度）
- ⑤約30秒キープできたら、ゆっくりと元に戻します

お腹に手をあて、凹みを意識してみよう



呼吸は止めないように注意！！

★1日の目安：5回繰り返し×3～5セット程度



ドローイングは座位や立位でも行うことができます。背筋を伸ばして美しい姿勢を意識しながら、就寝前や通勤中・家事の合間など隙間時間を利用して継続的に行いましょう！



※大森スポーツセンターHPにて、最新のニュースレターやトレーニング動画を掲載中！！ぜひ、ご覧ください。