

Pinos Friend

ピノスフレンド

2017
5月号
MAY
毎月発行の会報誌

ウエスト引き締め

インストラクター

松井 厚輔



もうすぐ夏本番!だれもが気になるのが、お腹!

ウエストを引き締めて美ボディを手に入れ、夏を楽しみましょう。

ポッコリお腹

女性の場合、お腹ぽっこりの原因のほとんどが『筋力低下』です。筋力が低下してしまうと、内臓を支えきれなくなってしまうお腹がぽっこりでてしまいます。そして、お腹の筋肉がおとろえると、そこに脂肪が入りやすくなり、お腹に脂肪が溜まるという悪循環に陥ってしまいます。又、女性に多いお腹ぽっこりの原因として『皮下脂肪』が挙げられます。

皮下脂肪はエネルギーの消費に対してカロリーを摂りすぎてしまうことについてきます。人間の体はお腹に内臓を守る骨が無いので、内臓を守るためにお腹周りには脂肪がつきやすいとされています。

日頃気をつけることは...

①偏食続き ②睡眠不足やストレス ③運動不足など

ダイエットの基本は、摂取カロリーより消費カロリーが上回る事です。ただ単に食事制限でカロリー摂取を控えると、筋肉量が減ってしまいリバウンドや健康を害する原因となります。筋肉量を増やすことで基礎代謝が上がります、運動を心掛けることで痩せやすい体作りができます。

お腹ぽっこりに最適解消法

腹筋といっても色々な種類の筋肉で構成されています。その中で内臓を取り囲むように配置されている『腹横筋』という筋肉を鍛える事が効果的です。

ぽっこりお腹で悩む人が取り組むべき5つの生活習慣

①呼吸方法を変えてみる

腹式呼吸はインナーマッスルと呼ばれる腹部の筋肉を使っており、脂肪燃焼に非常に効果があり、男性のぽっこりお腹を解消する為にも非常に有効です。

②睡眠時間を多く取る

睡眠時間を多く取る事により身体が痩せやすい体質になるという事が明らかになっています。ぽっこりお腹の男性は寝る時間を確保する事から始めましょう。

③食生活を改善して便秘を防ぐ

自分が便秘だと感じたなら、便秘解消の為の食習慣の改善に取り組んでみましょう。食物繊維を多く含む食べ物を取ると良いと言われています。食物繊維を多く含む食材には、海藻類、果物、穀類、野菜類があります。

④正しい姿勢を身に付けよう

ぽっこりお腹になってしまう原因の一つに姿勢の崩れがあります。特に、デスクワークが多い人は、正しい姿勢を身に付けるだけで解消するという事もあります。

⑤インナーマッスルを鍛えよう

インナーマッスルを鍛えることで、ぽっこりお腹を解消し、ウエストが引き締まって見えますので、一石二鳥です。

ウエスト引き締めエクササイズ

ドローイン 主動筋:腹横筋(インナーマッスル)

- ①両膝を立てて仰向けになります。お腹を凹ませながら、お臍の周りの筋肉に力を入れていきます。
- ②力を入れたままゆっくり深呼吸を繰り返します。30秒程力を入れたらゆっくり力を抜いていきます。これを5回繰り返しましょう。

この運動は寝て行なうものですが、慣れてくれば座っている状態や立っている時にも行えるようになります。移動時間や仕事をしながらでも行えるので、忙しくてエクササイズを行なう時間がないという方にお勧めのトレーニング方法です。



5月のイベント

夏までに痩せたい方
必見プログラム!!

・シェイプアップサポート(有料)

5回のマンツーマン指導と栄養指導で2ヶ月-4kgを叶えます。
あなたのダイエットを全力でサポートします。(担当:松井)

詳しくは、チラシもしくは担当の松井まで

