

ぽっこりお腹が引き締まる！ スーツが似合うカラダになる筋トレ法



スーツが似合うしなやかな体型作りを目指すため、鍛えたい“腹筋”に応じて「椅子」を使って手軽にできる森さん独自のトレーニングを教えてくださいました。教えてくれる人／森 俊憲さん

体の中心にある筋肉量UP でぽっこりお腹の引き締めや体幹を強化

「実は誰でも皮下脂肪の下にある腹筋は割れています。ですから、筋肉量を増やししながら基礎代謝を上げ、脂肪を燃焼していけば、シックスパック（六つに割れた腹筋）も可能。またぽっこりお腹の原因は、筋力低下による骨盤の歪みで内臓が下に押し出されることが多いと言われます。大腰筋を鍛えると骨盤が正しい角度に保たれるのでその解消になるのです」（森さん）

■ Training 1 「アブプレス」

◇ 静かな動きで腹筋を絞り込む

椅子に浅めに腰かけて、背もたれに背中を預ける。お腹中央に両手を置き、そろえた両脚を上げながら、息を大きく吐いていく。自然と腹筋に力が入り、収縮した筋肉が固くなるのを指先で感じながら、息をしっかりと吐き切る。5回／1セットを1日2セットが目安。



1



2



3

■ Training 2 「ニーレイズ」

◇こっそりと下腹引き締め

背すじを伸ばして椅子に座った状態で、そろえた両膝を静かに上げていく。腹筋に力を込めたまま、もも上げ姿勢を 5 秒間ほど維持。ぐらつかないように注意しながら行う。両脚がきつい場合は片脚ずつでもOK。じっくり 10 回／1 セットを 1 日 2 セット実施が目安。



1



2



3

■ Training 3 「レッグエクステンション」

◇下腹・太ももの引き締めにも効果

背すじを伸ばして椅子に浅めに座った状態から、膝を一旦胸に引き寄せ、そこからつま先をゆっくり前に伸ばす。かかとが床につかないように下腹の筋肉を使い、ゆっくり動作するように。呼吸は自然に。じっくり 7~10回/1セットを 1日 2セット実施が目安。



■ One Point Advice

◇座っているときは「常に背筋を伸ばす」

「見た目にも悪い座り姿勢は、猫背やぽっこりお腹の原因に。常に背筋を伸ばすことを意識していると自然と体幹にも力が入り、お腹周りもすっきりしてきます。姿勢がよくなると、見た目が綺麗なだけでなく、ボディラインが整い、肩こり予防にもつながります」

[[MEN'S EX ONLINE](#)] の記事を再構成]

出典 <ダイヤモンドオンライン>