

ぽっこりお腹

監修



健康運動指導士
うえもり みき
植森 美緒さん

ダイエットに失敗した10年間の経験を生かし、リバウンドしない方法を提唱。自らも実践し、最大60kgから14kg減量した体型を3年以上維持している。「1日1分で腹が凹む」(ダイヤモンド社)など著書多数。公式HPや無料メルマガではダイエットについての質問や相談も受け付けている。

運動してもなぜか居座るぽっこりお腹。

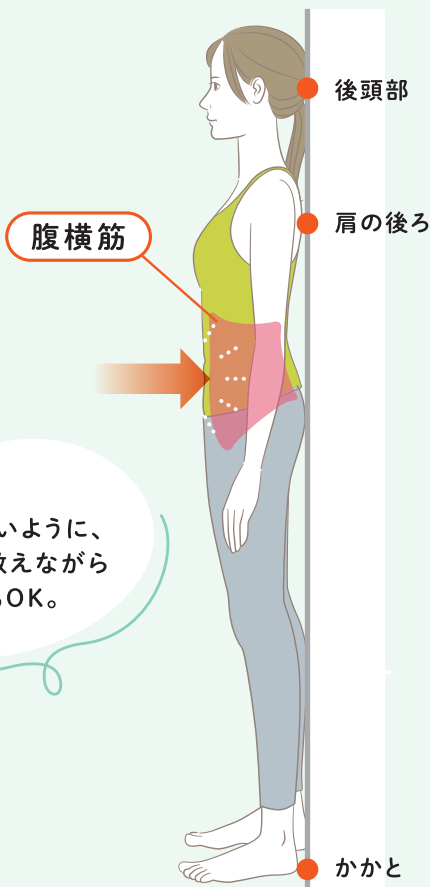
改善するには1日1分、お腹を大きく引っ込めるだけ!

凹んだ状態にくせづけし、最短ルートでサイズダウンを目指しましょう。

1回30秒
1日2回

最短でぽっこりお腹を凹ませよう!

植森式ダイエットドロイン



息を止めないように、
声に出して数えながら
行ってもOK。

① 壁に体をつけて立つ

背筋を伸ばし、壁に後頭部、肩の後ろ、かかとをつけて立つ。

② 10秒お腹を引っ込める

肩を後ろに引いて壁につけ、10秒かけてお腹を大きく引っ込める。

③ さらに10秒引っ込める

凹んだお腹を壁に押し付けるように、さらに10秒引っ込める。

④ 最後10秒で限界まで引っ込める

最後の10秒で、限界を超える意識で最大に引っ込める。



正しく引っ込められるようになったら、壁なしでもOKです。
時間を短くしてこまめに行うなど、刺激の総量を増やすとさらに効果的!

正しく行わないと、効果半減!
次の項目をチェックしましょう。

チェックポイント

- 息を止めていないか?
- 肩や肋骨が
上がっていないか?
- 頭、肩、背中が壁から
離れていないか?

● ぽっこりお腹の原因は運動不足ではない!?

プロ野球選手は体を鍛えているはずなのに、お腹が出ている人もいて不思議に思ったことはありませんか?じつは、ぽっこりお腹の原因は運動不足ではなく、お腹を引っ込める筋肉を「使えていない」か「使っていない」ことにあるのです。

お腹を引っ込めるときに主に働くのは、腹巻のようにお腹周りを取り囲む「腹横筋」です。この筋肉を縮めてお腹を凹ませる習慣がなければどんどん緩んでいき、お腹は出るばかり。裏を返せば「腹横筋」を鍛えることが、凹んだお腹になる最短ルートだということです。

今回は、お腹を凹ますために必要な筋肉を1日1分でしっかり刺激するダイエットドロインをご紹介します。ポイントは正しい姿勢で行うこと。ぜひ習慣化して、続けてみましょう!

● 痛みや違和感がある場合はすぐに中止してください。