



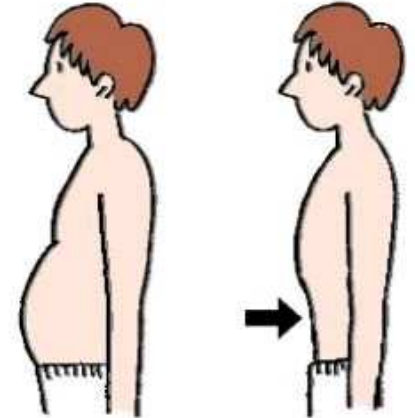
ドローイン ダイエット

お腹を凹まして腹横筋(天然コルセット)を鍛えてお腹ダイエット！！ 腰痛解消！！

◆ドローインの動き

ドローインやり方

- 1、背筋をスーと伸ばして立ちます。
- 2、背筋を伸ばしたまま肩を軽く後ろへ引く。
- 3、呼吸を止めないで、下腹からお腹を限界まで凹ます。



いつでもどこでも 30秒 凹ませる。

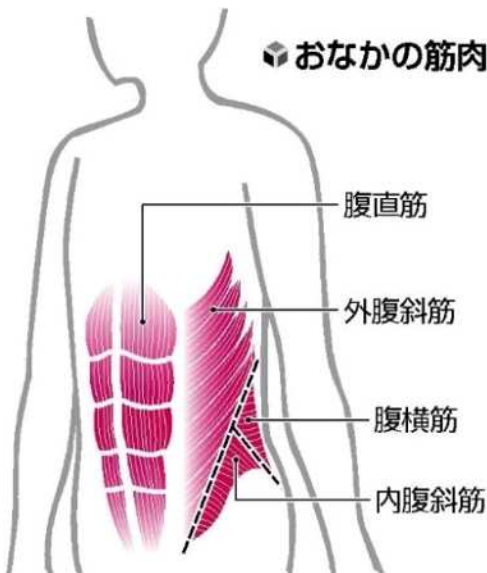
簡単にできますが、お腹周りの筋肉に対して確かな刺激が感じられるはずですよ。

普段からお腹をへこましているとお腹が凹む理由

- ・筋肉は形状記憶するという性質があります
- ・お腹をへこませ続けると、へこんだお腹を筋肉が記憶し、キープします
- ・日々繰り返し行えば、筋肉が鍛えられ次第に脂肪が燃焼します

腹回りをすっきり引き締める主力は、脇腹の深い部分にある「**腹横筋**」という筋肉です。内臓の入った腹腔を脇からコルセットのように締めて、胴体を支える働きをしているのです。

◆おなかの筋肉



ドローインによって鍛えられるお腹周りの筋肉(**腹横筋**、腹斜筋、腹直筋、脊柱起立筋、腸腰筋など)は、他の筋肉に比べてとても大きな筋肉です。しかし、通常のトレーニングでは鍛えるのが難しい部分なんです。つまり、ドローインによって今までなかなか鍛えられなかったお腹周りの筋肉が鍛えられ、その結果として基礎代謝が高まり体脂肪を燃焼しやすい体になりダイエットします。