ファントレ
fan and training

引き締まったくびれ作り

『くびれは、筋肉が引き締まった状態である』

くびれとは、ウエスト部分のへこみを指します。

女性の美しさの象徴であり、ウエストやヒップにボリュームを付けることで

曲線美を強調することが可能です。

より健康的なくびれを作るためには、食事制限だけでなく**『筋力強化』**が必要です。

お腹全体を脂肪燃焼した上で筋肉で引き締めることが、理想のくびれ作りです。

さらに、くびれを作るためにはお腹をへこませるだけでなく、

肋骨の引き締め・**骨盤の引き締め**を行うことです。

その骨格の引き締めを伴うくびれ作りにはある筋肉が重要なんです。

『腹斜筋を鍛えるべし！！』

腹斜筋（ふくしゃきん）とは、肋骨や骨盤に付着しウエストを覆う筋肉です。

くびれ作りにはこの筋肉を鍛えることが必須となります。

前ページでもお伝えした通り、くびれを作るにはただ単にお腹をへこませるだけでなく

肋骨の引き締め・骨盤の引き締めがポイントです。

この２つのポイントを抑えるために重要なのが腹斜筋です。

さらに腹斜筋の筋力アップは、**姿勢改善・腰痛の改善**にも役立ちます！

ですが、腹斜筋の筋力アップは、通常の腹筋運動ではなかなか鍛えることはできません。

では、トレーニングにおいてどういった要素が必要なのか？？

『体を捻ってみよう！！』

腹斜筋を筋力アップさせるためには、**『捻る』**動きが必要です。

通常の体を折り曲げる腹筋運動では効きづらく、その動きに捻る動きを加えるだけで

腹斜筋の筋力アップに繋がります。

ここで注意しなければいけないポイントが１つ！

例えば、下の写真のように右側に体を捻った場合は、反対側の左の腹斜筋が使われます。

トレーニングは**左右均等に鍛える必要がある**ので、右と同じ回数だけ左にも捻りましょう