

コンビニフィットネス

経営学

パーソナルトレーナー養成講座3

コンビニフィットネスのお問い合わせは (株)プロフィットジャパン
☎ 03(5688)5959 ホームページ<http://www.profitjapan.co.jp>

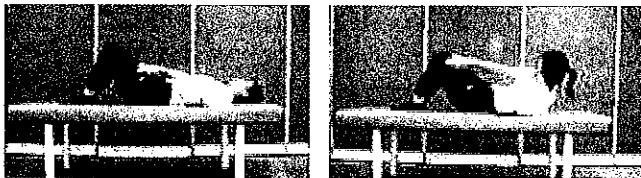
夏までに「カッコいい身体になりたい」とお腹周りを気にする人が、増えています。また、最近では心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病の引き金となる、メタボリックシンドローム〔内臓脂肪症候群〕が注目され、中高年男性の50%が危険という報道もされています。さて、あなたならどのようにしてお腹をへこませるカウンセリングとプログラムを提供しますか。以下、カウンセリングとエクササイズの一列を列記します(もちろん、本来は医療の範囲も含まれるため、ドクターとの綿密な連携が必要です)。

Q.「このところプックリとお腹が出てきて チャンピオンベルトみたいになっちゃって…」

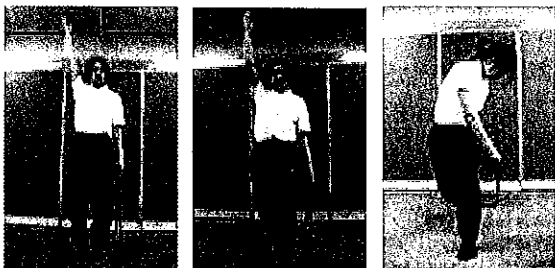
- ① おなかが出てくる理由は、腹筋が弱ってくるのと脂肪がつくことによって起こります。腹筋に意識をおき、常にお腹に力を入れることを心がけましょう。もちろんシットアップ(腹筋運動)やウォーキングなどの有酸素運動によって脂肪を燃焼させるのに効果的なエクササイズを行います。
- ② お腹の周りの筋肉は、表層筋としての腹直筋、内腹斜筋、外腹斜筋、さらに、内側には腹横筋、腸腰筋(大腰筋、腸骨筋) 背部には、大殿筋、脊柱起立筋などがあります。これらが、適度なバランスの筋力が発揮されることで、内臓器が正しい位置に収まっているのです。ただ、筋力が低下すると押し込める力が少なくなり、前の方に垂れ下がってくるのです。
- ③ 腹腔内や皮下の脂肪は、カロリーが過剰に摂取されると最も早い段階で、その部分に蓄積されます。ただし、蓄積されるのも早いですが、有酸素運動などががんばって、継続していると、取れるのも早いですから、私と一緒にがんばりましょう。ポイントは、心拍数です。120拍/分程度のスピードで「少しつらいかな」くらいの感覚で、早足で歩いたり、泳いだり、自転車をこいだりします。
- ④ お腹周りをスッキリさせるには、普段からお腹に力を入れることを意識していくことが大切です。電車や仕事中でも、意識してお腹に力を入れることを心がけましょう。一回に7秒程度、それを10回息を吐きながら行ってみましょう。立っていても、座っていても、息を吐きながら臍を覗き込むようにすれば、力が入ります。
- ⑤ お腹に力を入れるには、深呼吸を意識することが良い方法です。お腹がガチガチになっていると、便秘や冷え性になりがちです。腹式呼吸を行い、横隔膜を意識して動かすことで、内臓の動きを活性化し、腹部周辺を代謝アップします。

斜めシットアップ

手を膝の反対側に伸ばして腹筋、へそをのぞきこむ運動



ピッチャー投げました



右手を上げ、大きく息を吸ったあと、手を斜め下に振り下ろし、そのときに息を吐きながら、お腹をひねりの方向に力を入れる。

左右面打ち

仰向けに寝て、手を上で交差させる。その手を面を打つように左右にありおす。



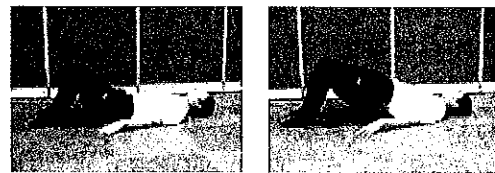
足上げ数字書き

足を挙げ、数字を1から10まで空中に書いてみる。



仰向け尻上げ

お尻に力を入れてシッポを押し込む



うつむき足上げ

うつむきに寝て、足をわきの下の方向に持ち上げる。



オフィスで

チェアスクワット

お尻を意識する



チェア腹筋

座ったまま腹筋、へそをのぞきこむ運動



上記内容を個別に行うことで、より幅広いニーズに応えるプログラムを提供できるパーソナルトレーナーとして、活躍できます。

あなたは、「腹をへこませたい」の要望に、どのような
【メタボリックシンドローム解消】
カウンセリングやエクササイズを提供しますか。

(株)プロフィットジャパン

菊賀 信雅

