

## 《腹筋のトレーニング》

※呼吸法は全て腹筋に負荷がかかり縮む時に吐きます

腹筋は一般的に腹直筋の事を言い、基本的にはクランチとシットアップになります。更に分けると腹直筋上部と下部に分けられます。更にわき腹の複斜筋も分類されます。

**腹直筋上部**(上部と言っても腹直筋全体に負荷がかかります)

クランチ =体を丸めながら腹筋に負荷かける運動

シットアップ=足を固定して上体を起こしたり倒したりして腹筋に負荷をかける運動

更に体を丸めながら負荷かけるものでベンチなどに足を乗せて行う動作を「クランチ」マットなどに寝て膝を曲げて行う動作を「トランクカール」と一般的に呼ばれ、腹筋を縮める動作を速くする事で高負荷がかかります。



シットアップ



トランクカール



クランチ

シットアップは上体を起こす時に大腿部に少し負荷が分散しますが、足を固定してのやり易さと、プレートやダンベル等で他に重量を加えてできるメリットがあります。その他ハイプーリーやケーブルマシンを利用したクランチもあります。

### 腹直筋下部

レッグレイズ=寝転んだ状態から足を上げる、足を下に下ろした状態から膝を上げる動作をして負荷をかけます。

ヒップレイズ=寝転んで足を垂直に上げた状態からお尻を持ち上げて負荷をかけます。足首を組んで動作した方がやり易い。

レッグソラスト(スラスト)=寝転んだ状態から足を上げてお尻を持ち上げる。レッグレイズとヒップレイズを一緒にやる動作です。

ニー・トゥー・チェスト=マットやベンチに腰掛けた状態から膝を曲げて体の方に引き寄せて腹筋に負荷をかける。シーテッド・ニーアップとも言う。

Vシット=あお向けに手足を伸ばして寝た状態から両足と上体を同時に上げる。手でつま先を触るように動作する。腹筋全体に効き強度・難度が高い。



レッグレイズ

### 腹斜筋

サイドベント=鍛えようとする反対側の手にダンベル又はロープーリーのハンドルを持ち、逆の手は頭の後ろに持っていく(開始姿勢)。重量側の体を倒せる所まで倒し、戻しながら反対側まで体を倒す。開始姿勢で重量がかかる逆側の足をブロック等に乗せて動作すると更に効果的です。

※ダンベルの場合は女性など軽めのトレーニングに向いています。筋力の強い男性はそれなりの重量のダンベルを要するため手が疲れやすくなるのでロープーリーが良いです。

サイドクランチ=横向きに寝て上の手は頭の後ろに持っていく(開始姿勢)。下の手は腹筋か床(マット)に置き、ゆっくり床から肩を上げていく。きつかったら床に置いた手や肘で補助してもOKです。足は固定して動作しても構いません(ライイングサイドベント)。

※ツイスティングのクランチ・シットアップは腹斜筋のトレーニングと称される場合がありますが動く程度で、高負荷を目的とするならばサイドベントやサイドクランチといった横の動きでしか鍛えられません。