

腹筋を効率よく鍛えるには？



腹筋は幾つかの層に分かれています。表面にあり、鍛えることでポコポコと割れる部分が**腹直筋**。その下に**外腹斜筋・内腹斜筋**があり、その下の第4層に**腹横筋**があります。この腹横筋は**腹巻のように真横に走っていて、おなか全体を覆うような状態になっています**。腹筋群の中では一番深層にあり、そのさらに奥には内臓、もっと奥に大腰筋などの深部筋が存在します。

腹横筋は、**おなかの姿勢を維持するために非常に重要な役割**を担っています。これが緩んでくると、おなかがポコンと出てきてしまうのです。しっかりと腹横筋が働いていると、腹部が前に出てこないように、また内臓が下に落ちてこないように、サラシのようにおなかを締めてくれます。

腹筋のトレーニングをするなら腹直筋だけでなく、腹横筋も鍛えたほうがいいのです。実はこの腹横筋をしっかりと鍛えると、**腹筋のトレーニング効果が3倍ほどに上がる**と言われています。同じ回数でも、効率よく腹筋を鍛えることができるわけです。

ではどうすればいいかというと、**腹筋のトレーニングを行う時に、おなかの緊張をさらに高めてやればいいのです。「フーッ」と息を強く吐くのです。呼吸を意識しながらトレーニングを行うのです**。すると腹直筋に加えて、腹横筋を非常に使うことになります。それを継続して行っていれば、通常の腹筋運動に比べて大きな効果の違いが出てきます。

通常のトレーニングでもそうですが、**特に腹筋のトレーニングは呼吸が重要です。深く・強く息を吐きながら鍛えるように意識しましょう**。

