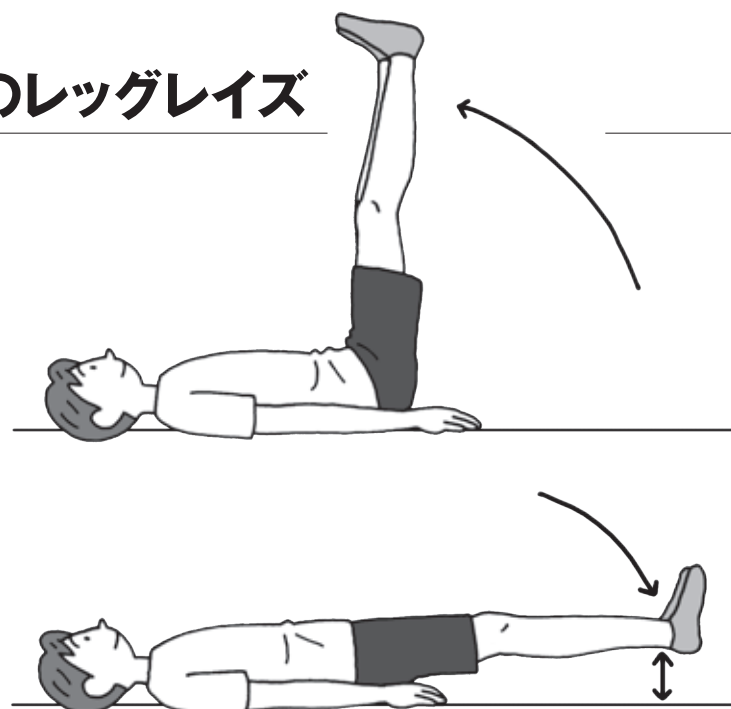


腸活の
決め手!

レッグレイズ(足上げ腹筋運動)

レッグレイズは、筋トレでは欠かせない基本の腹筋運動です。お腹の表面にある筋肉群(アウターマッスル)だけでなく、体幹深部にある筋肉群(インナーマッスル)、腸管の周りにある筋肉群もしっかり動かすことができます。

基本のレッグレイズ



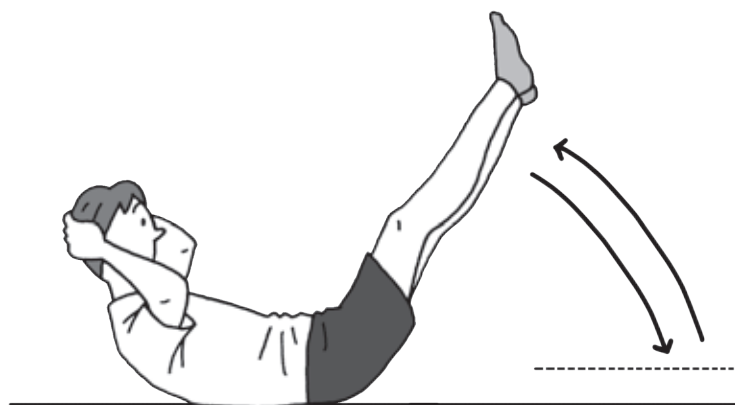
1 床に仰向けになって両足をそろえ、高く振り上げる。お腹の中心まで上がった後、2秒静止

2 ゆっくり両足を下ろし、バタンと床につけないようにして、床上1センチほどのギリギリで止め、再度両足を高く上げる。これを10回ゆっくり繰り返す。目安は10回×3セットで、慣れてきたら、20回、30回と回数を増やす(できない人は無理せず、できる範囲で行ってください)

Point

- 両足が高く上がった位置で2秒数える
- 10～20センチずつ意識しながらゆっくり下ろす
- 初心者は、片足ずつ、また回数は5回から始めてもいい

基本のレッグレイズに慣れてきたら 上体起こしレッグレイズ

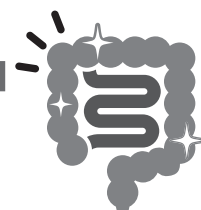


1 床に仰向けになり、両肩から頭を上げておへそが見える高さで維持する。その姿勢のまま、両足をそろえて高く振り上げ、2秒静止

2 ゆっくり両足を下ろし、バタンと床につけないようにして、床上1センチほどのギリギリで止め、再度両足を高く上げる。このときも上体は起こしたまま。これを10回ゆっくり繰り返す。目安は10回×3セットで、慣れてきたら、20回、30回と回数を増やす(できない人は無理せず、できる範囲で行ってください)

Point

- 両肩を高く上げておくことで、上腹部の腹筋が働き、胃付近の脂肪減少にも有効
- 慣れてきたら、上体をもう少し上げた角度で行う



腸を元気にして免疫力アップ! レッグレイズ健康法^①

腸活Column

「腸寿」は「長寿」につながる

長寿者が多いことで有名な山梨県旧桐原村(現在の山梨県市川原地区)には、50年前から蓄積していた調査結果があります。そのデータによると、高齢者(平均年齢82歳)の便1グラム中に善玉菌のビフィズス菌が25億個もあつたのに対し、平均的な東京都の高齢者(平均年齢78歳)の便1グラム中には10億個しか存在しなかつたそうです。ちなみに25億個という数字は、20～30代男性と同じ水準です。この地域の人たちが食物繊維を多く摂取する食事と、山間部を毎日歩く生活であることが、腸活につながっているという好例だと思います。

腸が元気だと免疫力もアップ よい方法は腹筋運動

新型コロナウイルスの接種が進み、勢いを増していた第5波も少しずつ落ち着いてきています。ただ、年末に向けて懸念されている第6波に向けて、ウイルスに負けない体づくりは必須です。そこで、今月号からは、スクワット健康法、プロテインを世に広めた野沢秀雄氏に登場願ひ、腸を元気にするレッグレイズ(足上げ腹筋運動)健康法を紹介させていただきます。



野沢秀雄(のざわ・ひでお)

健康体力研究所顧問
京都大学卒業。明治製菓勤務を経て、健康体力研究所を設立。日本で初めてプロテインパウダーを開発。「スクワット超健康法」「新スクワット健康法」(いずれも講談社)で日本のスクワット普及に貢献する。「自己トレーニング法」(青春出版社)「カラダを大きくする」「トレーニングの相棒 プロテイン」(いずれもベースボール・マガジン社)など著書多数。

同じ空気を吸って、ある人は新型コロナウイルスに感染して苦しむのに、ある人は症状がなく健康でいられる、この差は何が原因なのでしょう。いろいろな原因はあるのですが、まず大切なのは「免疫力」といわれています。私たちができることは、自らの免疫細胞を活性化させて、免疫力を向上させることです。この免疫細胞というのは、腸の粘膜に70%が存在するとされていますので、腸を刺激して元気にすることで、確実に免疫力アップを図ることができるのです。

腸は体の中央にあるため、手足のように動かしにくいのです。しかし、レッグレイズのような足を上げての腹筋運動は、腸の内部を前後左右に揺さぶり、適度な空間をつくることができます。腸内細菌はこの空間を動くことで繁殖力が高まり、免疫細胞や自然にできる抗体に供給されて活性化し、免疫力向上が期待できるのです。

BOOK



『新型コロナウイルスに勝つ筋力トレーニング
レッグレイズ健康法』

著・野沢秀雄
株式会社ベースボール・マガジン社
オール2色・176頁

腸活の決め手である腹筋運動「レッグレイズ」の基本から上級編まで14種目紹介。ウイルスに負けない体づくりを伝授する腸を元気にする一冊