

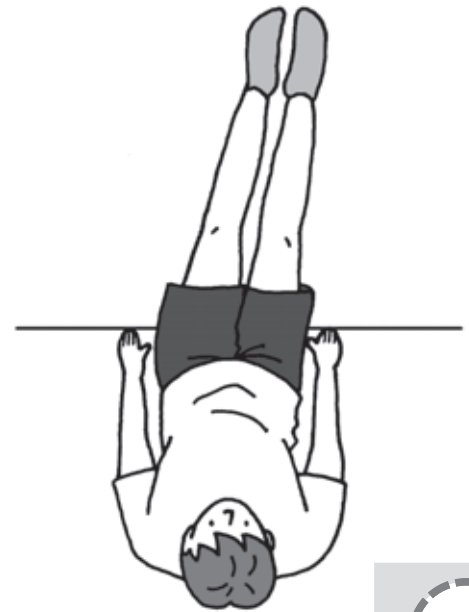
腸活の
決め手!

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種目です。下腹部の体脂肪がとれて引き締まった腹部や、6つに割れた腹筋をつくることができ、深腹部にある筋肉群(インナーマッスル)が刺激され、内臓脂肪をとるのにも有効です。

ツイスティング・レッグレイズ

1 床に仰向けになり、両足をそろえて真上右寄りに向かって上げる



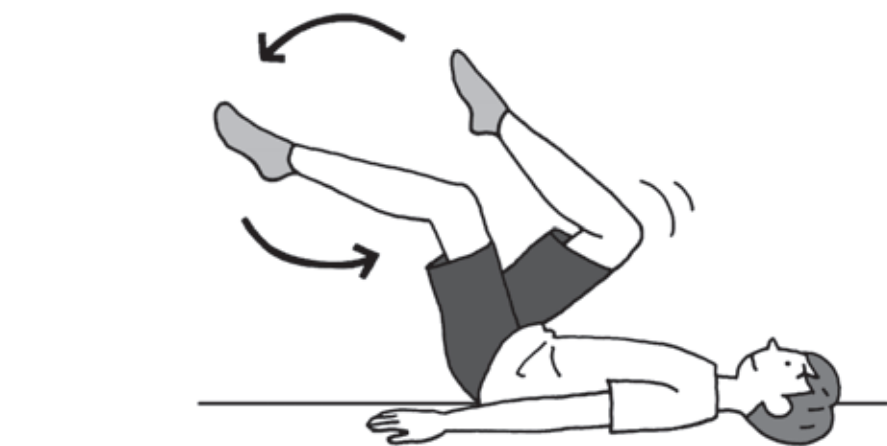
2 両足をそろえたまま、左下の床に向けてゆっくり下ろし、バタンと床につけないようにして、床上1センチほどのギリギリで止め、再度両足を上げる。これを5回行ったら、反対側も同様に行う。これを1セットとし、3セット行う(できない人は無理せず、できる範囲で行ってください)



Point

- 脇腹の脂肪がとれやすい
- 両手を頭の後ろで組んで、上体を起こして行くと効果が増す

エアバイク

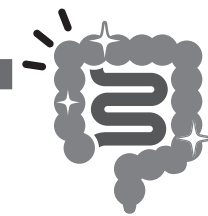


1 床に仰向けになって、両膝を胸に引き寄せる

2 空中にあるペダルを踏む感じで、片足ずつ交互に、上に大きく伸ばす。ゆっくり10回(両足で20回)繰り返し、3セット行う(できない人は無理せず、できる範囲で行ってください)

Point

- 空中を自転車で走るイメージで、楽しく行う
- 息は止めないで、ゆっくりとしっかり吸ったり吐いたりする
- 腸がよく動いて腹部の脂肪がとれる

腸を元気にして免疫力アップ!
レッグレイズ健康法^②腹筋運動で腸を元気にして
便秘改善&免疫力アップ!

新型コロナウイルス感染症の勢いは少しずつ落ち着いてきているようですが、ただ、海の向こうのワクチン先進国であるシンガポールや英国では、再流行への悩みも出てきているのが現状です。そんな中、今後はコロナとの共生が模索され、自分の健康は自らの手で——。そのための腸を元気にするレッグレイズ(足上げ腹筋運動)健康法の2回目を紹介します。



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。

私は、東京都渋谷区にトレーニングセンターを開設したとき、便秘で苦労している男性、女性に対して、腹筋トレーニングの指導を行いました。ヨーグルト、食物繊維、水分を多くとり、レッグレイズなどの腹筋運動をしっかりと実行することで、自然に便秘が治り、体調が別人のように健全になったのです。

私の長年の友人であり、筋力トレーニングの研究と実践を行っている、東京大学の石井直方名誉教授も、「腹筋運動は便秘解消に効果がある」と述べています。腹筋を強くして、腸を丈夫にするために最適な運動の一つが、レッグレイズといえるのです。この便秘についてですが、便秘は大腸がん罹患の要因にあげ

られています。がんの部位別の割合においても、大腸がんは男女ともに、ここ数年1〜3位にランクされています。腸の出口である直腸で便が長時間滞留すると、悪玉大腸菌が数を増やし、支配力を高めます。例えば、タンパク質を分解したときに生じるニトロソアミン、フェノール化合物、インドール、脂肪が分解してできる二次胆汁酸など、強力な発がん物質が増えるのです。便秘はがん以外にもさまざまな体調不良を引き起こしますから、腹筋運動で腸活して、便秘改善、そして免疫力向上に努めてください。

腸活Column

腹筋力は「腹圧不足」を解消する

毎日の排便は、腸の内容物、腸内細菌を主とする便を定期的に押し出す作業ですが、腹筋の力が弱いと十分な空気圧(腹圧)をかけることができません。便秘のときに苦しいのは、この腹圧不足でもあるのです。お腹にしっかりと力をかけられる腹筋力をつけることは、便秘解消に大いに役立ちます。また、胃下垂と同時に小腸や大腸までが下垂してしまい、大腸の蠕動運動がスムーズにいかない「弛緩性便秘」の人もいます。この場合でも、腹筋運動で腸を正常な位置まで引き上げることができ、大腸の正常な動きに導きます。

BOOK



『新型コロナ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