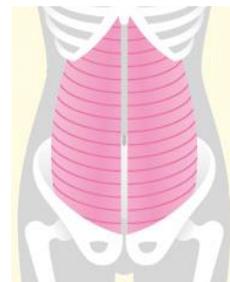


ドローインってどんなトレーニング？

Q: ドローインというお腹を凹めるトレーニング法が非常によいと聞きますが、ドローインとはどのようなトレーニングで、どのような効果があるのでしょうか？

A: 体幹固定の影の主演「**腹横筋**」を鍛えるトレーニングです。腹横筋は、深層部にある筋肉でお腹を締めて腹圧を上げることで、体幹を固定する**コルセットのような働き**があります。



腹横筋

ワンポイント

ドローインを実施することで、お腹周りを**部分的**ではなく**全体的に固める感覚**が習得できます。別紙の体幹トレーニング②・③など、ブリッジ系トレーニングや体幹を意識したトレーニングを実施する際、ドローインを意識し、お腹全体を固めた姿勢で実施することで、より体幹に効率的なトレーニング効果を得られるようになります。

＜ドローインのやり方＞

基本の動きは、単純に「お腹を凹ませる」という運動です。

きついデニム・ジーンズをはく時にお腹を引っ込める仕草と想像してもらってOKです。

動きがわかりにくい場合は、以下のような補助テクニクを使って始めると良いでしょう。

★ 寝転んで行う

寝転んで行うことで内臓の重力負荷がかからなく腹横筋を単独で動かすのが容易になります。

ニュートラル



ドローイン



ドローインを実施して腹圧を高めた姿勢でスクワットしてみよう！ ～ドローインスクワット～



「お腹を凹ませた姿勢」を保持しスクワットを実施します。

