



×



現役スタッフが解説

# 体脂肪とお腹の脂肪について

Q.お腹って何でこんなに脂肪があるの？

お腹の構造は他の部位と異なり骨格が存在しません。そのため、大切な内臓を守るために多くの脂肪が蓄えられやすくなっています。

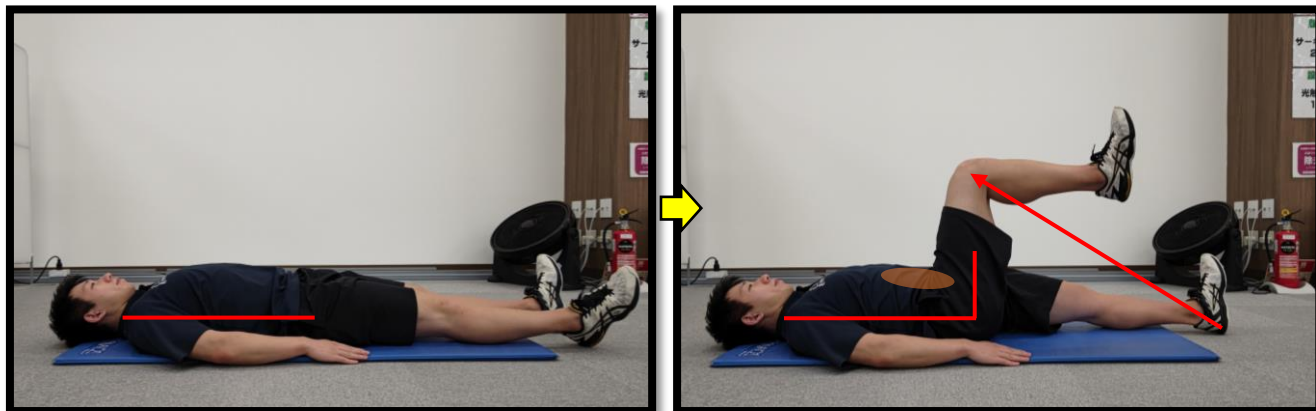
Q.お腹の脂肪を落とすには？

お腹は減量していく中でも最後の方に変化が表れやすい部位です。基本は、焦らず全身トレーニングを行い、減量することが必要です。

具体的なトレーニングメニュー

常に腰は反らないように！

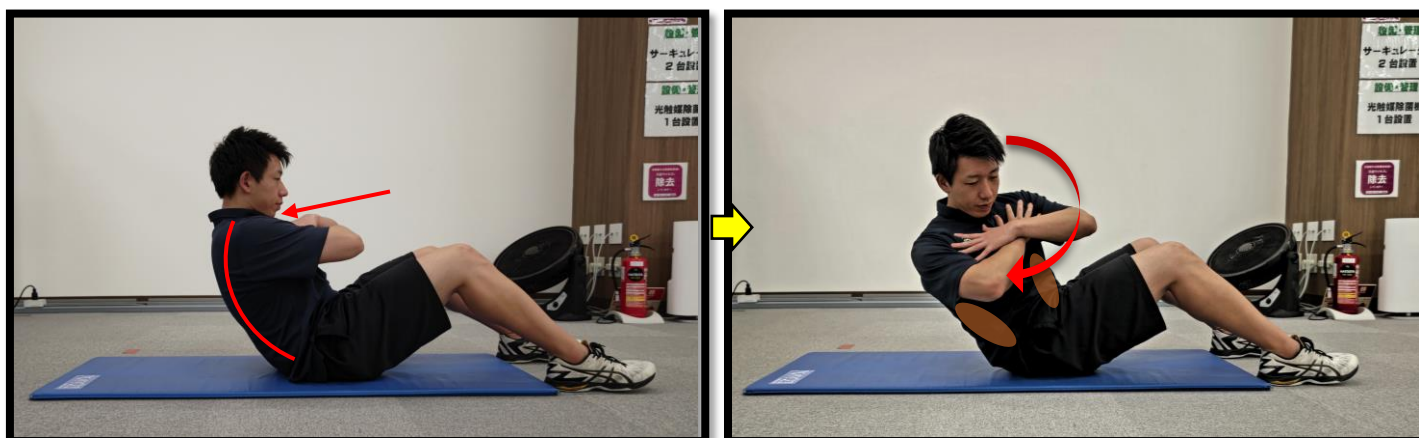
## 下っ腹に効果的「レッグレイズ」



順序

1. あおむけになる
2. 膝を腰上に持ち上げる (口から息を吐く)
3. ゆっくり踵から戻す (下っ腹が伸びる)

## ウエストの引き締め「ロシアンツイスト」



順序

1. 膝は90度に曲げる
2. 上体を後ろに倒す (お腹に力が入るまで)
3. 左右に上体をねじる (口から息を吐く)