

ヒロタダ整体療術法 ~ 腹筋 ~



● 腹筋力の重要性

現代の生活習慣において最も鍛えにくい筋肉のひとつに「腹筋」が挙げられます。

腹筋力が低下すると、下腹部から腹部中心に脂肪が付きやすくなるだけでなく、

- ◎ 胃下垂
- ◎ 胃潰瘍

などの疾患になりやすくなります。

腹筋力の低下によって、胃の位置は下がり、
2 下がると体温が1℃下がるといわれていて、
消化時に十分な温度が保てなくなったり免疫力の低下を引き起こします。

穀類を食べる馬やニワトリが人間よりも1~2℃も体温が高いのは消化と体温との間に密接な関係があることを現しています

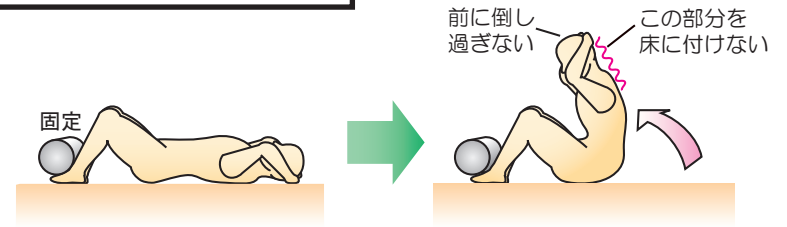
腹筋力の低下

胃の位置が下がる(胃下垂)

体温低下

消化不良や胃潰瘍

通常の腹筋運動の仕方

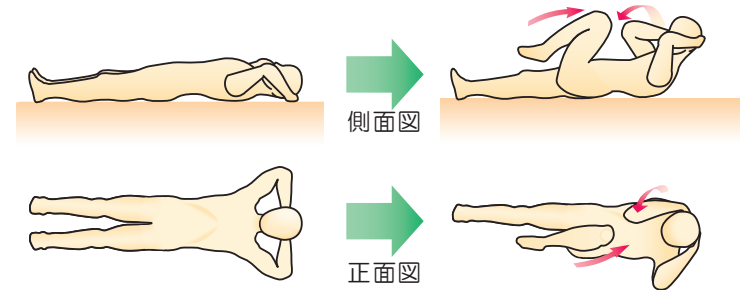


足を固定し（持ち上がらないようにできればOK）、膝を90度に折り曲げます。仰向けに寝た状態で首筋を床に付けないようにして、腹筋運動を行います。

※ 腕は後頭部に置かなくてもOKですが、後頭部に置く場合、身体を起こす時に頭を深く前に倒すと、首筋を痛めますので、注意して下さい。

10回〜20回が目安

腹筋運動が苦手な方は……



仰向けに寝た状態で、頭の後ろに腕を組みます。片方の足（図では左足）の膝と、反対側の腕（図では右腕）の肘を合わせる様に身体を起こし、仰向けの状態に戻ります。次に「逆の膝と肘」というように、交互にくり返し行います。このとき肘と膝が触れなくてもOKです。

※ 身体を起こす時に頭を深く前に倒すと、首筋を痛めますので、上半身は肩を軽く床から浮かす程度にし、足を胸に引き付けるようにして、行って下さい。

左右で各10回〜20回が目安

腹筋運動は自分の出来る回数を無理なく行って下さい。
回数ではなく「継続して毎日行う事」がコツです。