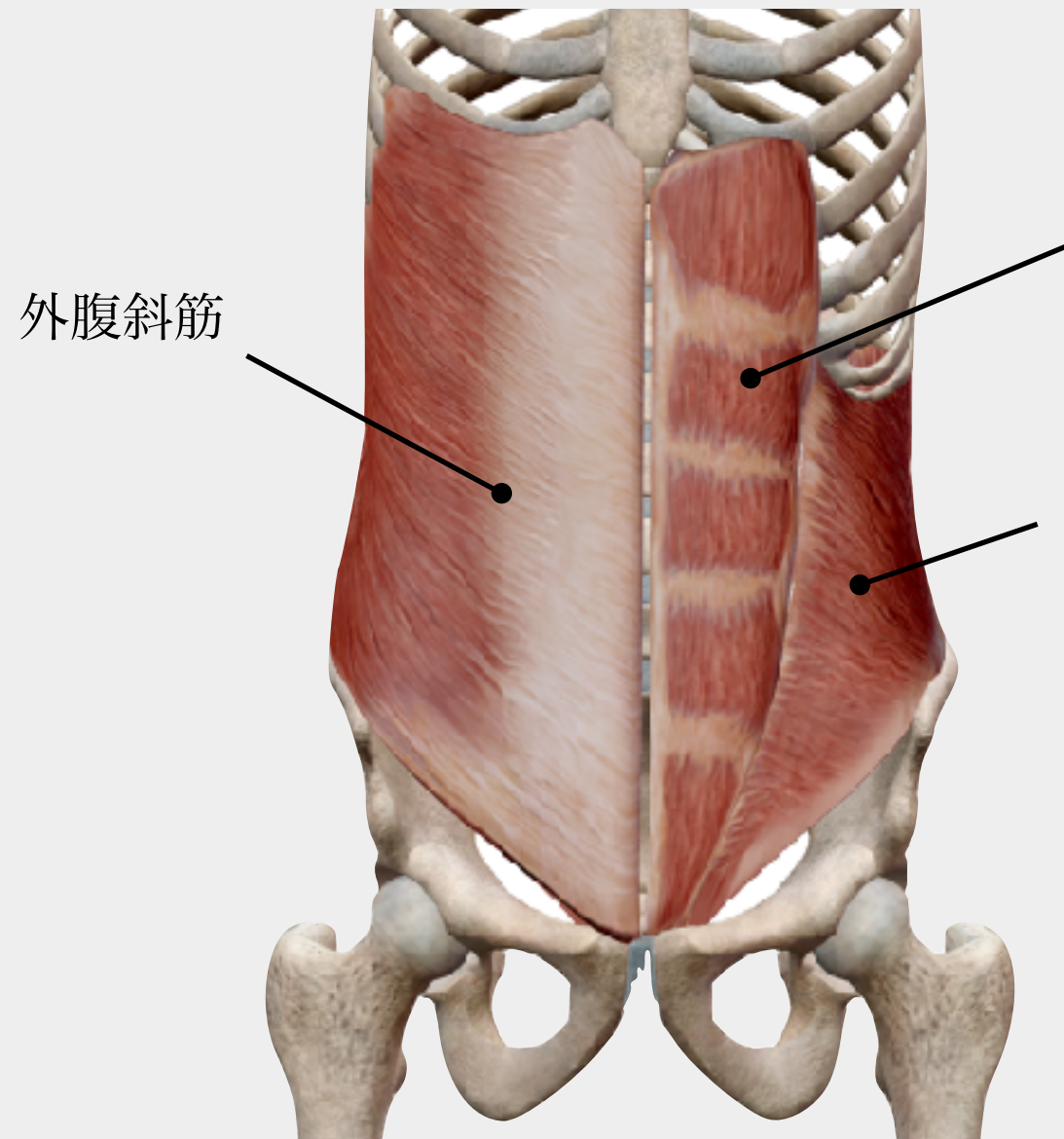


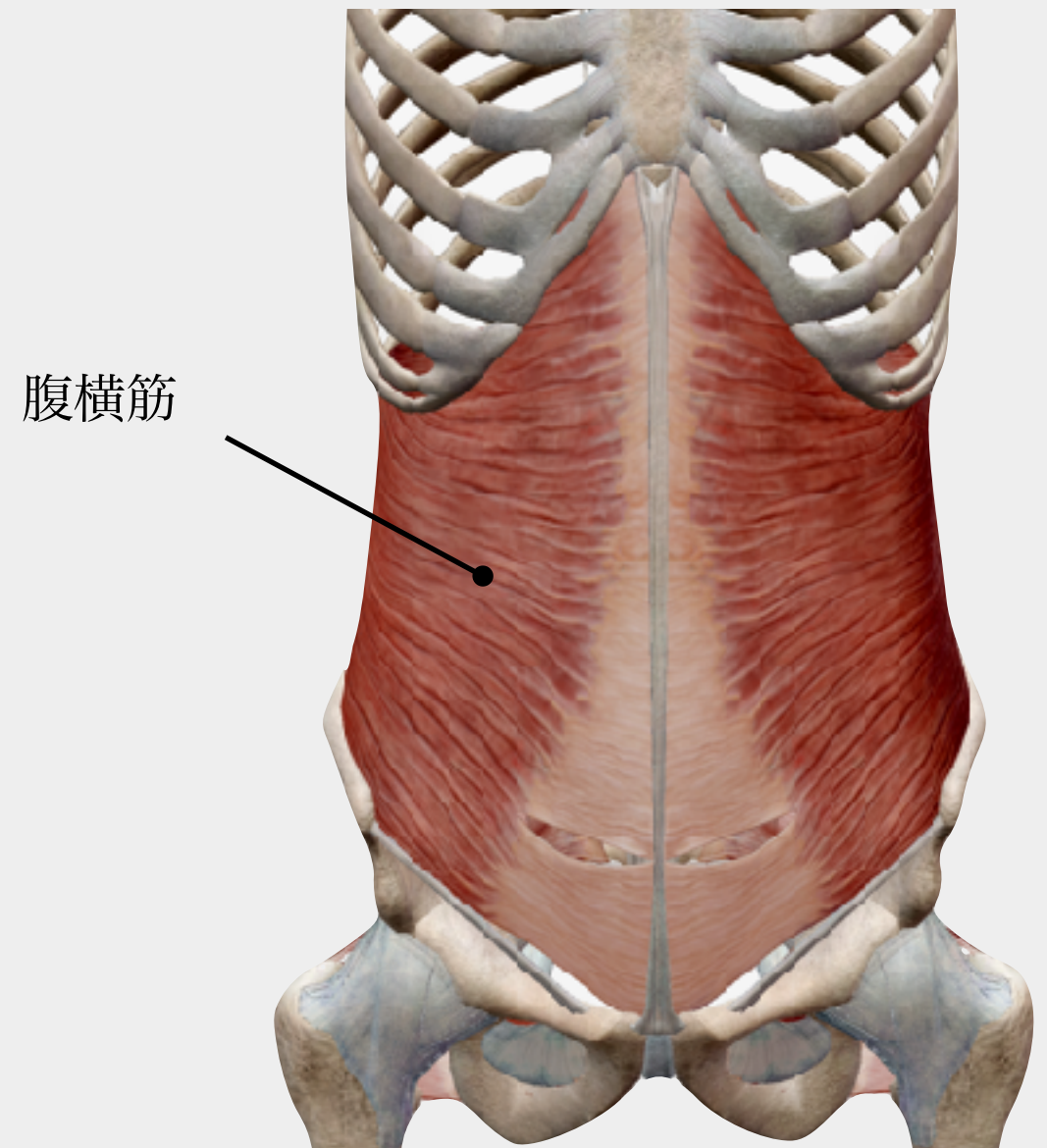
第68回ライブレッスン
腹筋をバキバキに鍛える
2025.8.23

腹筋群



腹直筋

内腹斜筋



腹横筋

腹筋をバキバキにするには

腹筋を割るための相乗効果

2つのアプローチ

筋肉の成長と脂肪の減少が
組み合わさって、バキバキ
の腹筋が生まれる

腹直筋の肥大

筋肉の成長が腹部の輪郭を
強調する

腹部の皮下脂肪の 減少

脂肪の減少が筋肉を浮き上
がらせる

筋肥大に最適なトレーニング方法を選択する



高強度×低回数



低強度×高回数

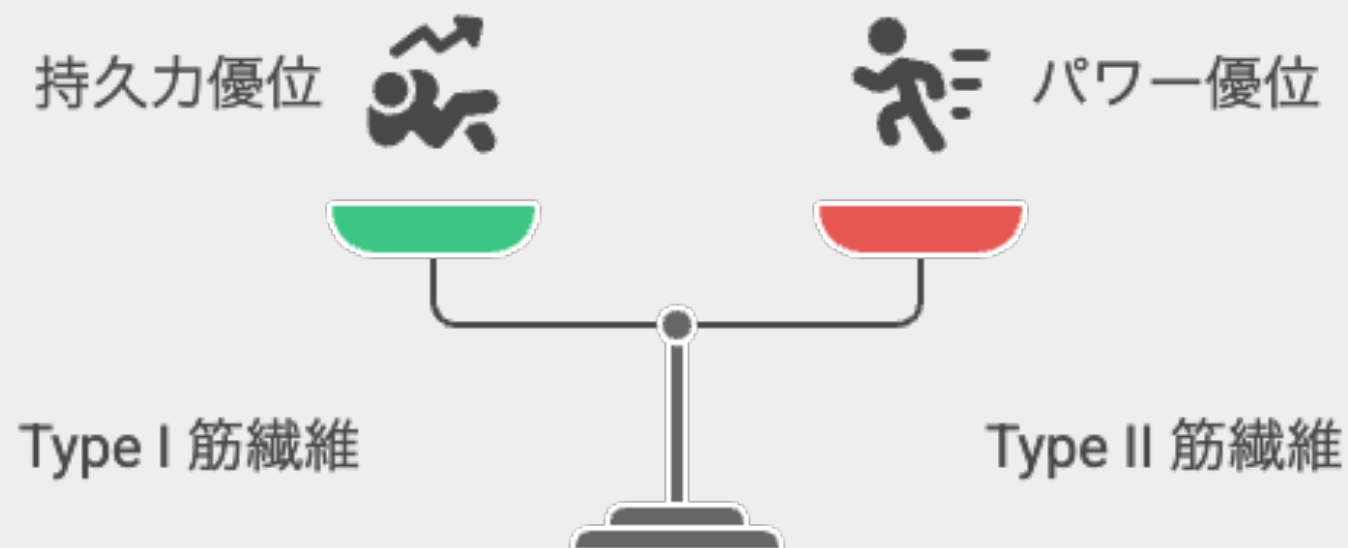
高強度×低回数も低強度×高回数も
セットを限界近くまで行えば筋肥大効果はほぼ同等

筋線維タイプから考える

腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋は
混合型（Type IとType IIのミックス）で
Type Iがやや優位（おおよそ50-60%）というデータが存在
個人差はある



高強度×低回数も低強度×高回数
どちらのトレーニング内容を選択しても差はほとんどない



オススメの高強度腹筋トレ

ニーリング・ケーブルクランチ



オススメの高強度腹筋トレ

アブローラー



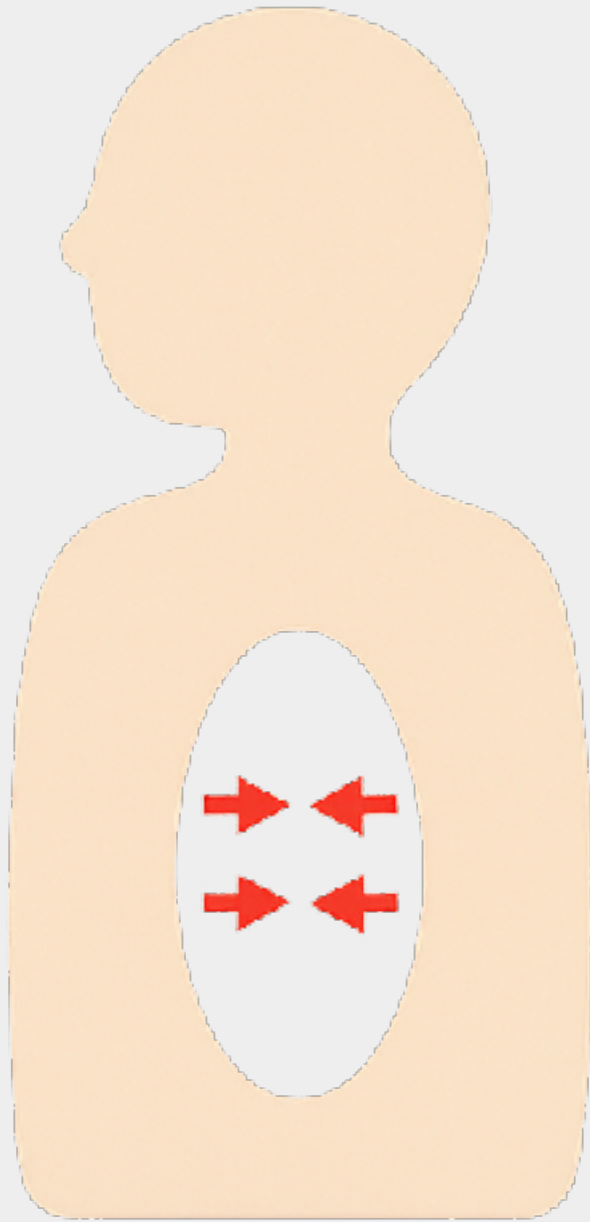
ブレーシングvsドローイン

ブレーシング (Bracing)

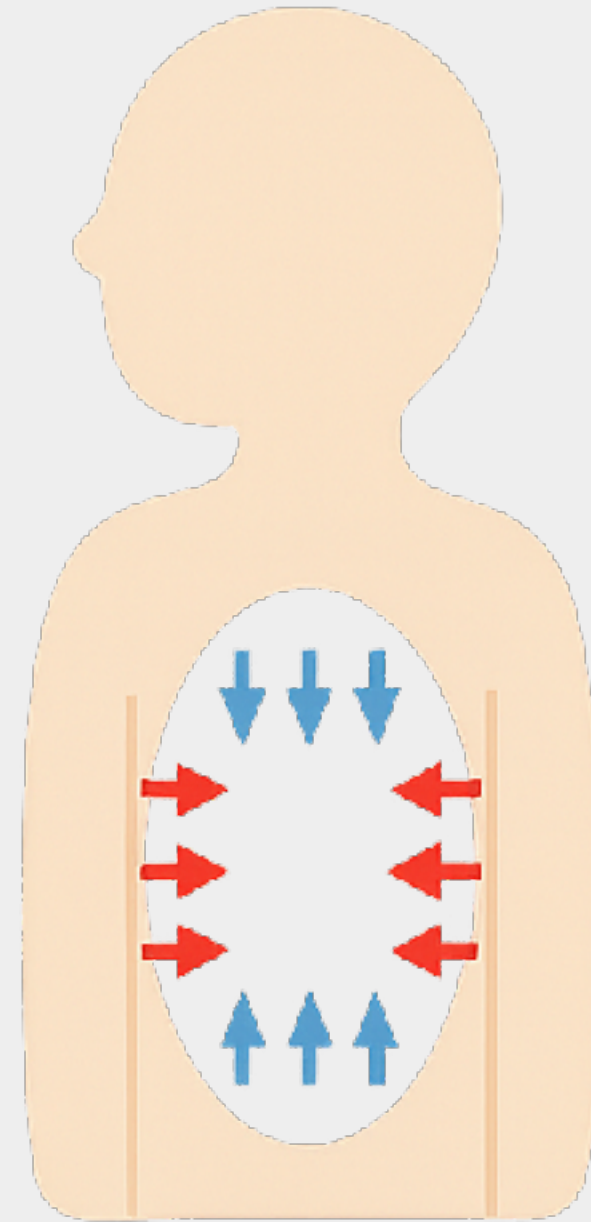
定義: ブレーシングは、腹筋全体を均等に収縮させることで、
腹腔内圧を増加させ、体幹の安定性を高めるテクニック
まるでお腹全体に力を入れて膨らませるような感じ

ドローイン (Drawing-In)

定義: ドローインは、腹横筋を中心に腹筋を内側に引き込む
ようにして収縮させるテクニック
これは、お腹を引っ込めるような感じで行う

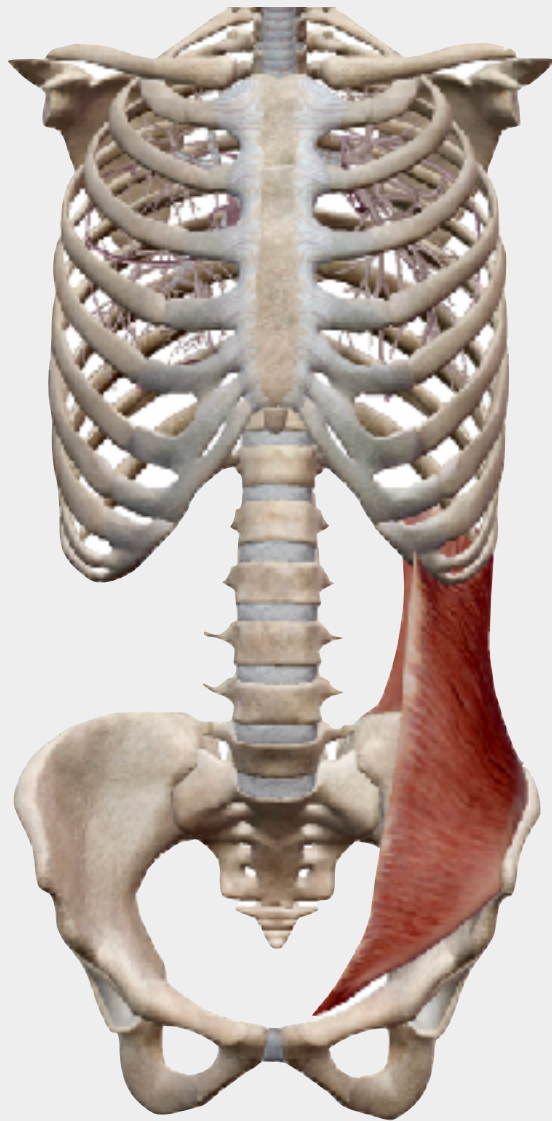


ドローイン
求心性収縮
腹腔内圧は下がる

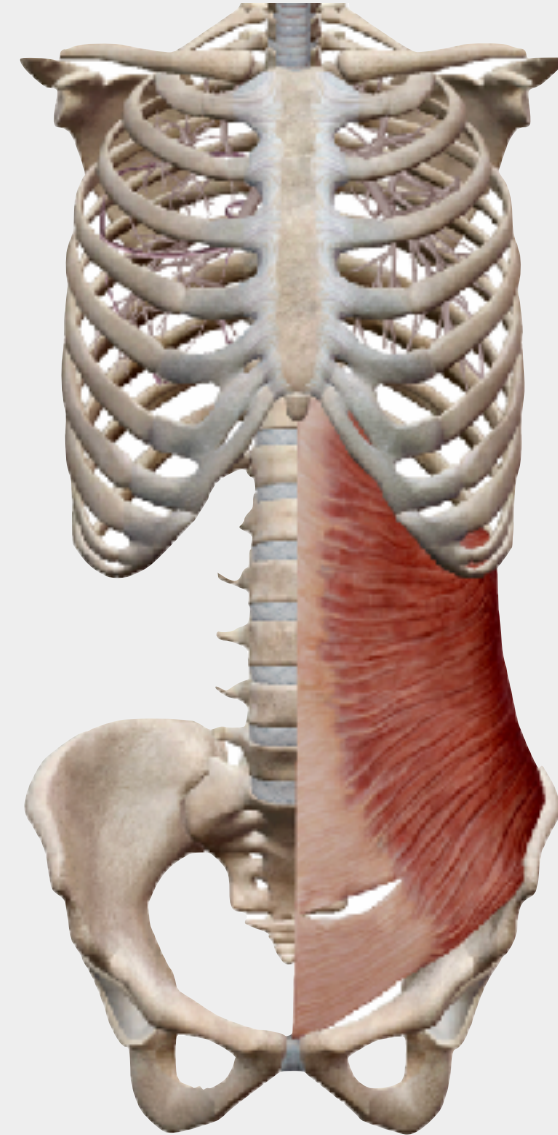


ブレーシング
遠心性収縮
腹腔内圧は上がる

肋骨を締める



内腹斜筋



腹横筋

息を吐く＝肋骨を締める

肋骨を締めるのに内腹斜筋&腹横筋は重要