



# コアの筋肉の使い方 ～働かせるパターンを知る～

# コアを働かせるパターン

- ドローイン
- ブレイシング
- バルサルバ法

# ドローイン

- 横隔膜は上がったまま。
- 腹横筋は縮む。
- 骨盤底筋群は引き上がる。
- 多裂筋は縮む。
- ウエストが細くなり、下腹部が平らになる。
- 日常的に意識できる強度。



# ブレイシング

- 横隔膜は上がったまま。
- 腹横筋は縮む。
- 骨盤底筋群は引き上がる。
- 多裂筋は縮む。
- 腹斜筋が働いたため寸胴、下腹部が平らになる。
- 強度が高い。

# バルサルバ法

- 横隔膜は引き下がる。
- 腹横筋は引き伸ばされる。
- 骨盤底筋群は引き下がる。
- 多裂筋は引き伸ばされる。
- お腹が膨らみ、腹圧、血圧も上がる。
- めっちゃ強度が高く競技者向け。

基本はドローインで十分