健康づくり支援センター　健康運動指導士が教える体操を自宅でＴＲＹ！！

毎日☆自宅ジム～お腹まわりが気になってきた方におすすめ～

筋力トレーニング
＊ニートゥエルボー＊

【効いている！身体の部位】
腹直筋・腹斜筋・腸腰筋

【運動のやり方】

① 足を肩幅に開いて立ちます
② 左膝を右斜めに上げ、右肘とタッチします
③ 反対側も同様に右膝を左斜めに上げ、左肘とタッチします

【注意点】

- 姿勢を引き上げ、正しいフォームを意識して行いましょう
- 腰や膝に痛みを感じない程度に無理せず行いましょう
- 不安定な場合は、イスに座って行いましょう

【運動の目安】

- 回数　交互に１０～２０回
- セット数　１～３セット（インターバル１分）
- 週２～３回程度

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
江本　佳世子

スマートフォンの普及などから、外出の機会が激変…。運動不足が気になる方も多いのではないでしょうか。

特に「立つ」「歩く」という基本的な動作が減ることで、体幹部分が衰え、姿勢が崩れやすくなります。

今回のニートゥエルボーは体幹を中心に次のような筋肉を鍛え、お腹まわりを引き締めるために効果的なエクササイズです。

◎腹直筋…体幹を前屈させる筋肉です。
内臓を正常な位置に保ち、ポッコリお腹を防ぎます。

◎腹斜筋…体をひねる、横に倒すなどの動きに関わる筋肉です。
ウエストのくびれを作りメリハリのあるボディに仕上げます。

◎腸腰筋…股関節を曲げる動きに関わる筋肉です。
姿勢を正しく保つためにも大切なインナーマッスルです。

「ちょっとしたすきま時間」に「お子さんと一緒に遊びながら」できるエクササイズです。

さあ、自宅をお手軽フィットネスジムにかえてさっそくチャレンジ！体力アップで運動不足解消につなげましょう！

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのは３カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方
歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。
１ヶ月毎に運動の専門家から**応援コメント**が
３ヶ月の修了特典として**ウォーキングに役立つグッズ**がもらえます！

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001　武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10　ＴＥＬ５１－０７９３