

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～

筋カトレーニング

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のでしょうか。

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！体カアップで運動不足解消につなげましょう！

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング 100日チャレンジのご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング 100日チャレンジは、これから運動を始めたい・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。運動が習慣化するのは約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう！達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後の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 TEL 51-0793

