

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！体力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】日本縦断 KKC のご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC（健康健脚チャレンジャー）は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか？申込は下記へ！

【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