

# 運動 だより

2020.10



**\*食欲の秋\***  
食べた分だけ、  
体を動かそう！

## お腹を引き締める ニーツーエルボー

負荷レベル  
☆☆☆

ターゲット筋肉  
①大腿四頭筋

**注意!**  
上体は倒さない

上体を倒してひじとひざを近づけても、筋トレの効果は得られないですよ

Level Down

ひじとひざがつかない人は・・・

脚が上がらず、ひじとひざがをつけることができない人は、できる限りちかづける努力をしましょう。そのときも、けっして状態を倒してひじをひざにもっていかないように注意しましょう。

リズムカルに交互に繰り返すことで、お腹を引き締めるトレーニング。回数を多くこなすことで、脂肪を燃焼させる有酸素運動にもなります。上体をひねることでわき腹を鍛え、脚の上げ下げ動作で下腹を引き締めます。

1

足を肩幅に開き、  
背筋を伸ばして立ち、  
右ひじを曲げる。



背すじを伸ばす



2

息を吐きながら右ひじで  
左ひざの外側にふれ、  
息を吸いながら 1 にゆっくり戻す。  
反対側も同様に行う。



ポイント

太ももを床と並行以上  
になるように上げ、体  
をしっかりひねる

足は肩幅に開く



医療法人 亀田病院  
糖尿病代謝内科  
くわはらかずひろ

作成日 2020.6.1