

特別号

9

家でできる！ 簡単体操！！

横浜市東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

Tel 045-471-0661 Fax 045-471-0678 <https://www.higashihongo-ymca.org/>

発行日：2020年5月6日（水）

発行責任者：所長 瀬谷 智明

（社会福祉法人 横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。）

自宅で出来る簡単トレーニング

・ニートゥチェイス

主に鍛える箇所：大腿直筋、腹直筋、腸腰筋(ももの前、足の付け根、おなか)など



①椅子に浅く座り、片脚を伸ばし、床から少しだけ浮かします。

②膝を徐々に胸の方に近づけます。上半身は動かさないように。

③できるだけ膝を胸にひきつけたら、再び膝を伸ばし始めます。

・バックエクステンション

主に鍛える箇所：脊柱起立筋(背中、腰のあたり)など



湘南とつかYMCA
健康運動指導士 瀬戸俊孝



①椅子に座り、両足を開いて背中を丸め、両腕は胸の前で組みます。

②丸まった背中を少しずつ伸ばしながら、顔を上げていきます。

③胸を張って正面を見たら、再び背中を丸めて前に身体を倒していきます。