毎月の新情報を『館だより』でご案内！「中央体育館公式ホームページ」からもご覧いただけます！

中央体育館だより

毎月発行：令和2年5月1日

5月号 VOL.141

〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540

中央体育館「トレーニング室」のご紹介

有酸素系マシーン

・トレッドミル	5台
・マイマウンテン	2台
・アップライトバイク	3台
・リカンベントバイク	3台
・ｍ３	2台

★一般公開「トレーニング」は高校生以上の方がご利用いただけます。

筋力系マシーン

★青シート＝下半身強化　4台
★赤シート＝上半身強化　6台
に分類されています。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため５月 31 日（日曜日）までの間、 区立体育施設の利用は中止となっておりますが、 再開まで皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

トレーニング News

導入されましたマシーンを
今月よりご紹介してまいります。

今月は ヒップアブダクション
アダクション

ヒップアダクション（内もも） 【主活動筋：内転筋群】

◆足の引き締め　◆股関節可動域改善　◆股関節痛改善　◆腰痛改善　等に効果的です。

イスの前方、パッドの間からゆっくりとイスに座ります。

パッドをももの内側に当たるように方向を調整します。

股関節を大きく開いた状態からスタートします。

パッドがくっつくまで股関節を閉じます。閉じた後はゆっくりと戻します。

ヒップアブダクション（お尻） 【主活動筋：中臀筋・小臀筋・大臀筋】

◆ヒップアップを目指す　◆姿勢改善　◆股関節可動域改善　等の方に効果的です。

イスの前方、パッドの間からゆっくりとイスに座ります。

レバーで角度を調整し、パッドをももの外側に当たるようにします。

股関節を閉じた状態からパッドを押すように力を入れ開いていきます。

股関節が最大に開く所まで力を入れて動かすようにしましょう。