



RIZAP
トレーナーが伝授



きらら保険サービス×RIZAP 健康コラム

健康なカラダに欠かせない！

正しい姿勢 をキープする

男性、女性を問わず、姿勢のいい人はステキですね。
姿勢は外見だけではなく、健康なカラダのためにも重要なファクター。
正しい姿勢をキープするために大切なことは？
RIZAP トレーナーが伝授します。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



正しい姿勢のためのストレッチ 「キヤット&ドッグ」



Step ①

肩の真下に両手、骨盤の真下に膝が来るように
四つんばいになります。目線は斜め前方に



Step ②

キヤット 目線をおへそに向けながら、骨盤を
持ち上げ、背中を上げて丸みを持たせるように
伸ばします。



Step ③

ドッグ 目線を上げて、肩甲骨を寄せながら骨
盤の位置を元に戻し、背中を反らせて腹部を伸
ばします。

Step ④

自然な呼吸で、Step ②・③を 10 回繰り返しま
しょう。

←一緒にチャレンジ！

正しい姿勢には、
メリットがたっぷり
長時間にわたるPC作業やスマホ
操作で、知らず知らずのうちに背中
が丸まったり、肩の位置が前になり
胸部が閉じるといった姿勢になってい
ませんか。
姿勢が悪いと、実年齢より老けて
見えるという外見の問題だけでなく、
肩こりや腰痛、膝痛などの原因
にもなります。
姿勢を整えると、胸部が開きや
すくなることで呼吸が深くなり、基
礎代謝があがります。その結果、
消費カロリーが増える、腸内環境が
改善するなどのメリットも。正しい
姿勢は、健康な体を維持するために
欠かせない要素なのです。

【姿勢が悪いと】

- 老けて見える
- 血流が悪くなる
- 基礎代謝が下がる

こんな人は要注意

- ① 座り仕事、PC 作業が多い
- ② 鞆をどちらかの肩だけにかける
- ③ 足を組むクセがある

姿勢の悪さには“骨盤”も大きく関係しています。骨盤が歪む、ズれる、傾く、骨盤周りが固まることで体の様々な不調につながります。正しい姿勢を保つためには、骨盤を正しい位置に戻す、動きをよくする運動がおすすめです。

「キヤット&ドッグ」には こんな作用が

ストレッチ「キヤット&ドッグ」を行うことで、肩甲骨、胸椎（脊椎の一部）、骨盤の動きがよくなり、腰痛予防、姿勢改善へと繋がります。

柔軟性が上がることで使える筋肉の活動が増加し、痩せやすい体に。また、姿勢が整うことで血流が良くなり、むくみの解消や小顔効果も期待できます。

● RIZAP 語録 ●

誰もが持ってる可能性、それを広げるのがボディメイク

健康であるからこそ自己実現の可能性が広がります。その為の習慣や体作りが後の喜びにつながります。喜びを増やして自信に満ちた人生を送りましょう。

トレーナー 瀧 清吾

