



RIZAP
トレーナーが伝授



栗田健康保険組合×RIZAPコラボ 動画付きコラム

日常動作をトレーニングに! ながら運動で代謝アップ!

運動したいけどなかなか時間を作れない方や、運動が苦手な方、
きついトレーニングはしたくないという方、必見!
日常動作のちょっとした意識で消費カロリーアップにつなげましょう!

立ちながら手軽にトレーニング!

消費カロリーアップ

姿勢改善

腰痛予防

グッドモーニング



Step 1
立った状態で足を腰幅程度に開き、そのまま両手を頭の後ろで組み、胸を張る。



Step 2
目線が下がらないように、胸を張ったままお辞儀をするように90°上半身を前に倒していく。



Step 3
ゆっくりと上半身を起こす。



Step 4
②③を繰り返す。

▶Point!

腰が反りすぎたり、猫背にならないよう、常にお腹に力を入れた状態で行うよう意識しましょう。

反り腰

猫背



←一緒にチャレンジ!

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



※本動画の視聴期日は2024年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

歩き方を工夫して消費カロリーアップ!

歩くとき、足の付け根から足を前に出して、歩幅が大きくなるように歩いてみましょう。また、前に進むときに後ろ足で地面を蹴ることを意識しましょう。この2つを意識することで、太ももの前後の筋肉をバランス良く使うことができ、消費カロリーアップにつなげることができます。



重い荷物を運ぶときの姿勢意識で腰痛予防&消費カロリーアップ!

胸を張って膝を曲げ、グッドモーニングのフォームをイメージしながら重い荷物を持ち上げることで、骨や関節への負担を軽減することができ、かつ筋肉を使って持ち上げることができます。腰痛予防をしながら、姿勢をきれいに保つための背中の筋肉も鍛えることができ、さらに消費カロリーもアップ!まさに一石三鳥!



姿勢や呼吸を意識して代謝アップ!

壁にかかと・お尻・肩・頭をつけて軽く顎を引き、腰と壁の間に手のひら一枚分がギリギリ入る姿勢が正しい姿勢です。

正しい姿勢で生活することで代謝アップにつながり、さらには腰痛、関節痛、肩こり、ストレートネックなどの予防にもつながると言われています。

また姿勢だけでなく、普段から深い呼吸を意識することで、消費カロリーが1.5~1.7倍に上がるとも言われています。



気づいた時に、できることを意識してみましょう!

●RIZAP 語録●

まずはチャレンジ! 挑戦する前にあきらめない!

失敗しても、その経験は次につながる。しかし、何もしなければ何も残らない。失敗してもいいから挑戦することに価値がある。

トレーナー 荒木 美美

