RIZAP

RIZAP
トレーナーが伝授

神戸市職員共済組合特別企画

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よね。
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
「キャット＆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
キャット　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 ❷・❸を 10 回繰り返しましょう。

◀一緒にチャレンジ！

※本動画の視聴期日は2025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。

正しい姿勢には、メリットがいっぱい

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はなく、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. 鞄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、ズレる、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。

「キャット＆ドッグ」にはこんな作用が

ストレッチ「キャット＆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

Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.