RIZAP

RIZAP
トレーナーが伝授

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
❷❸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。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼

◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2028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 芙美

Copyright © 2021 RIZAP, Inc. All rights reserved.