

RIZAP
トレーナーが伝授



日本電気健康保険組合

身体をほぐして代謝アップ！ 脂肪燃焼ストレッチ

体は柔らかい方ですか？硬い方ですか？
健康的な体を保つために筋力トレーニングと同じくらい大切なことは、
柔軟性の高い体を作ることです！
ストレッチを行うことで筋力トレーニングの効果を引き上げるだけでなく、
筋肉がほぐれて血流がよくなり、腰痛や肩こりを改善する効果もあります。
柔軟性を高めて自分自身の思い描く体を作っていきましょう！

股関節まわりの柔軟性を高めるストレッチ

スパイダーマン



Step 1

脚から肩まで一直線にしっかり伸ばしながら腕立て伏せの姿勢を取りましょう。



Step 2

背筋を伸ばしたまま左脚を左手の横に踏み出します。(次の動作が難しい方はこの動作を左右繰り返しましょう。)



Step 3

Step2 からさらに背筋を伸ばしたまま肘を床につけましょう。(次の動作が難しい方はこの動作を左右繰り返しましょう。)



Step 4

左膝を伸ばしてお尻を天井へ向けていきましょう。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼



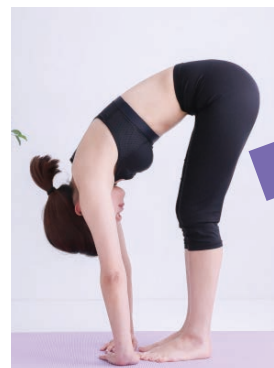
←一緒にチャレンジ！

※本動画の視聴期日は2026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。

柔軟性 Check

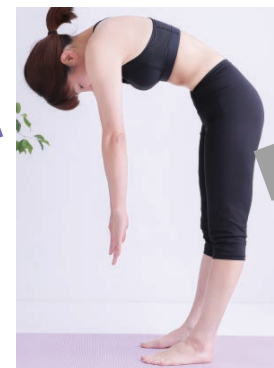
立位体前屈

膝を伸ばして真っすぐ立ったところから、ゆっくり上体を前に倒していきましょう



◎GOOD!

手のひらが
べたっと
地面につけば
OK!



×BAD

地面に指が
つかない。

いかがでしたか？

体が硬いと姿勢が悪くなり、腰痛やケガに繋がりがやすくなります。運動の効果を最大限に引き出していくために、体を柔らかくしていきましょう！

ストレッチ の メリット

- 姿勢改善
- 疲労回復効果

- 血流がよくなる
- 基礎代謝アップ

効果的なボディメイクに繋がる！

ストレッチの種類は2つ！

運動前に手首をほぐしたり、関節の動きをよくする【動的ストレッチ】を行うことで、運動中のケガ予防に繋がります。

運動後は反動をつけずに、ゆっくりと筋肉を伸ばす【静的ストレッチ】を行うことで血流を促進し、疲労回復や筋肉痛予防の効果も期待できます。

まずは、バランスも取りやすく心身ともにリラックスできる静的ストレッチからチャレンジしてみましょう！

Point

運動前に静的ストレッチを行うと体がリラクスマードになってしまい力を十分に発揮できなくなるので気を付けましょう！

RIZAP 語録

人間は楽しいことしか続かない

人間の脳は快感感情に向かうようにできています。ベルトのボタンが一つ空いた、以前着られなかった服が着られるようになった、この小さな変化を楽しむ主体性が継続に繋がります。理想のお体の時どんな気持ちになっていますか？ わくわくしてましたか？ この感情が継続の秘訣です。 トレーナー 山本 真

