



RIZAP
トレーナーが伝授



日本電気健康保険組合

若々しい姿勢は何歳からでもつくれる!?

脱!!猫背で 美しい姿勢を手に入れましょう!

現代人の多くに見られる猫背。

猫背を卒業して、ぽっこりお腹や肩こり・腰痛を感じないカラダに
猫背の対策に効果的なストレッチを RIZAP トレーナーが伝授。



座ったままでもできる

『良い姿勢をつくる YTWL』ストレッチ

Step 1

脚は腰幅にして椅子に浅く座ります。

Step 2 Y

両腕を斜め上方 45 度に広げ「Y」の文字を作る→肩はリラックスした状態で、肩甲骨を寄せます。10 回、リズム良く腕を前後に動かしていきましょう。



Step 3 T

両腕を水平に広げ「T」の文字を作る→肩はリラックスした状態で、肩甲骨を寄せます。10 回、リズム良く腕を前後に動かしていきましょう。



Step 4 W

両肘を曲げ「W」の文字を作る→肩はリラックスした状態で、肩甲骨を寄せます。10 回、リズム良く両肘を近づけるように動かしていきましょう。



Step 5 L

両腕を肩の高さまで上げ肘を 90 度曲げて「L」の文字を作る→肘の位置をキープしたまま腕を後ろに倒します。10 回、リズム良く繰り返す。



「YTWL」を行う際は、肩はリラックスし、背中（肩甲骨）をしっかり真ん中に寄せることを意識しましょう

←一緒にチャレンジ!



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

猫背は 心身不調の最大の敵!

スマホやパソコンが普及した現代では、多くの人が猫背になりがちです。長時間スマホやパソコンを操作する姿勢が続いたり、足を組んで座ることで骨盤が後ろに傾くと、肩甲骨が左右に開いた状態で固まってしまいます。すると、胸が閉じて呼吸が浅くなり急な眠気や倦怠感を感じたり、疲労が抜けにくくなることも。こうした生活習慣を続けていると、肩こり、偏頭痛、腰痛などを引き起こしやすくなります。また、猫背が続くと何となく気分も沈みがちに…、猫背対策で、身体的にも心的にも、スッキリ快適な毎日を手に入れましょう。

猫背の特徴

- 1 首が前傾する
- 2 背中が丸くなる
- 3 下腹部がぽっこり出る



猫背になりやすいのは、座っている時。まずは、少しお腹に力を入れて、胸を開く、という意識から始めていきましょう。外的な工夫として、パソコンの画面と目線の高さができるだけ水平になるように、机と椅子の高さを合わせるのも良いでしょう。

固まっている「菱形筋」を動かしましょう

猫背の対策には、まずは、肩甲骨と背骨を繋ぐ深層の「菱形（りょうけい）筋」を動かしましょう。肩甲骨の間にある菱形筋が使われる事で肩甲骨が寄り、背筋が伸びたキレイな姿勢を作ることができます。さらに、背筋が伸びる事でお腹にも力が入り、下腹部のぽっこりも防止することができます!! 「YTWL」ストレッチなどで定期的に肩甲骨を寄せて、きれいな姿勢、快適な身体を保ちましょう。

RIZAP 語録

「いつかやろう」は一生やらない

いつか着るだろう、いつか使うだろう、一生そのタイミングはやってこない。そのいつかを今にすれば人は変わる。

トレーナー 湊谷 直貴

