



日本電気健康保険組合

RIZAP
トレーナーが伝授

たった10回で 気になるお腹周りがスッキリ! クランチ

筋力トレーニングを始めようと思ったとき、一番取り組みやすいのが腹筋。
正しい方法で行うことができれば、下腹部の引き締めや姿勢の改善に繋がります。
そんな魅力たっぷりの腹筋を RIZAP トレーナーがこっそり教えます。



Step 1
仰向けに寝て、手は頭の後ろに。
膝を 90 度に曲げて地面から浮かせます。

10回
1セット

Step 2
息を吐きながらゆっくり
とおへそを覗き込むよう
に体を丸めていきます。



Step 3
息を吸いながらゆっくり元の位置
まで戻していきます。



◀解説付き
ワンポイント
レッスンはコチラ

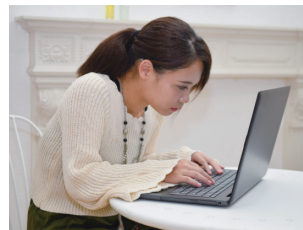
◀一緒に
チャレンジ!

▶Point!
反動を使わないようにゆっくりと行いましょう。



※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。

筋力トレーニングの真実



●姿勢改善

皆さんは座っている時どんな姿勢をしていますか？少し振り返ってみましょう。

猫背になっていますか？背もたれに背中を付けていますか？

実は、今挙げた動作はほとんど腹筋が使われておらず、そこから起こる腰痛も多いです。

腹筋は体のほぼ中心にあり、皆さんの身体を支えてくれる大切な役割を担っています。腹筋を正しい方法で鍛えることで、姿勢改善にも繋がり、正しい姿勢を身につけることができれば、腰痛の改善にも繋がっていきます！

身体の痛みが少なくなれば、仕事にも集中できるようになり仕事効率も UP しますね！

●続きやすく場所をとらない

お腹周りを引き締めたい！筋力トレーニングを始めたいけれど、続かかわからない・・・。

そんな方、まずはクランチをやってみましょう！クランチはシンプルな動きでありながら、非常に効果の高い運動です。

正しい動作ができるようになれば、おなか周りの引き締めを感じられることはもちろん、運動にも徐々に慣れていくことができます！

さらに、クランチは道具も必要ないため、自宅でも気軽に行うことができます。

●RIZAP 語録●

なりたい、最高の自分に

常に「なりたい自分、最高の自分」を心の中でイメージして、自分を鼓舞するように心の中で叫び続けてください。意思を強く持ち続けることが一番の“原動力”になります。

トレーナー 今西 雅也

