



RIZAP
トレーナーが伝授

コニカミノルタグループ従業員の皆様

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。



Point!
反動を使わないようにゆっくりと行いましょう。

◀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!



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

