



美しいボディーを手に入れる

美トトレ



筋肉や骨格などの正しい
知識をもとにした、効果
的なエクササイズ！

今はNG姿勢になっていても、エ
クササイズをすることで、正しい姿
勢に近づいていきますよ。

今林伸司さん(33)
WALK-RUN PROJECT店長
理学療法士・保健学修士

福岡県出身。病院勤務を経て、
独立。マンツーマン指導を通じて、
個人に合わせた姿勢や歩行、走り方、ダイエットなどをト
ータルサポートしている。

【問】096-234-6636

【HP】<http://walkrun-project.com/>



胸を張りすぎ、首が
前に出ている状態。
腰も反ってしまい、腰
を痛める原因に。

私も
こんなかも…



NG

首や肩、腰に負担大！

正しい姿勢で痩せる体の基礎づくり

良い姿勢で生活すると、様々な関節の痛みなどを予防でき、さらに代謝が上がることで痩せやすい体になるそうです。正しい姿勢と、それをする可能にするエクササイズを紹介します。

正しい姿勢チェック！



OK

耳から下るぶしまでの
ラインがまっすぐ！

是非、鏡で
チェックを！



Step1 手と膝をつく。

.....

↓



Step2

ゆっくり息を吐きながら、
頸を引き、両手で床を押し、
肩甲骨付近の背骨を上に突き
上げるように背中を丸める。
3秒キープ。

Step3

ゆっくり顔を上げて正面を向き、肩甲骨付
近の背骨と腰、骨盤の付け根を真下にぐ
～っと下げ、3秒キープ。②と③のセットを5
～10回繰り返す。

正しく立つための 背中エクササイズ

頭では分かっていても、良い姿勢がとれないのは、背中が硬くなっているから。エクササイズで背中を軟らかくしましょう。