

武闘派

トレーナーに教わる!

お疲れ解消 ストレッチ



step 1

イスに浅く腰掛け、足を腰幅ほどに開きます。背筋はしっかりと伸ばしましょう。

step 2

右足を前に伸ばし、つま先は上に向けます。

step 3

上体を無理のない程度にゆっくりと前に傾けます。両手は右膝に置き、身体を支えましょう。

腰に負担をかけないように胸を張り、背筋をしっかりと伸ばしながら、少しずつ体重をかけましょう。



講師

広瀬 賢 Hirose Satoshi

ピラティストレーナー
日本国際テコンドー協会公認指導員

大阪府を拠点に活動するパーソナルトレーナー。医療施設・フィットネスジムでの経験をもとに、プロ選手の指導から一般の方のダイエット・身体のケアまでを担当。第28回全日本テコンドー選手権大会マッギ50kg級第3位。著書に、「疲れやすい」、「痩せにくい」そんなカラダとは、明日からさようなら!! 寝る前にできるたった10個のケアワーク(2016年、Kindle版)ほか。



本日もKYT 日和 解答例 問題点は見つかりましたか？

バランスを崩してフォークリフトが転倒し、ラックにぶつかった

- 防止対策例
- ① 走行する際は、基本走行姿勢で走行しましょう。
 - ② 急旋回は行わないようにしましょう。