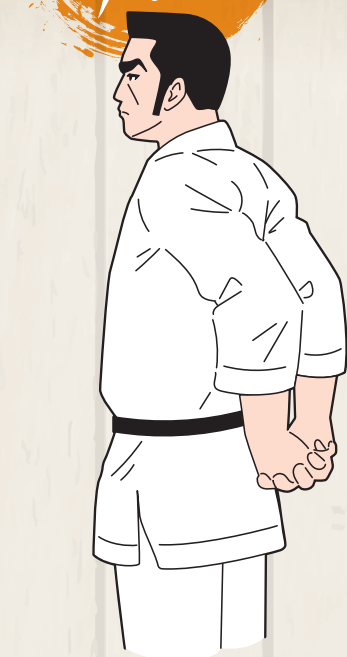


# 武闘派

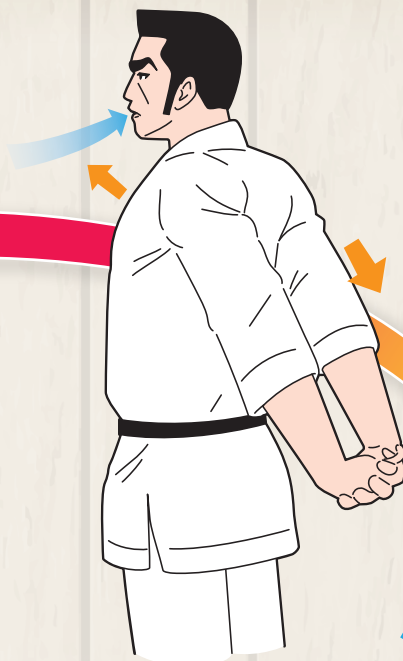
## トレーナーに教わる!

# お疲れ解消 肩ストレッチ



**step 1** 手のひらが上を向くように、両手を後ろで組みましょう。

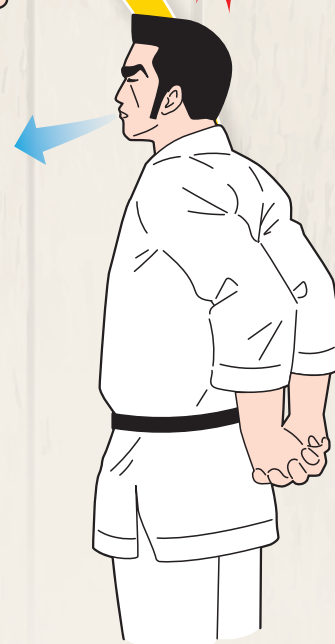
座って行う場合は、お尻から頭まで真っ直ぐになるように背筋を伸ばします。



**step 2** 組んだ腕は斜め下に引き、胸は斜め上に引き上げます。腰が反らないように注意し、ゆっくりと息を吸いながら5秒キープしましょう。

①肩甲骨を内側に寄せながら斜め下に引き下げるイメージで、胸周りを広げましょう。  
②頭は上げすぎないように注意しましょう。

繰り返し  
やって  
みましょう!



**step 3** 息を吐きながらゆっくりと戻し、少し背中を丸めて体を緩めます。無理のない範囲で伸ばす・緩めるを繰り返してみましょう。

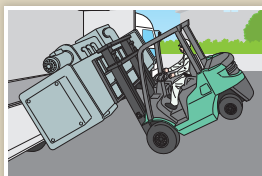


講師

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副師範

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ソギ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?

荷が不安定のため、振動などが原因でぐらつき車体後方が浮きあがり前方に転倒した。

防止対策例 必ず許容荷重と荷重中心を確認し、作業に適した仕様のフォークリフトを選びましょう。