

武闘派
トレーナーに教わる!

お疲れ解消 至ストレッチ



step 1 椅子に深く腰掛け、足を組むように右膝の上に左足のふくらはぎを乗せます。ふくらはぎの中心に右膝が乗るように調節してください。



step 2 左膝の上で両手を組み、膝を支え、ふくらはぎを押さえながら、5秒間息を吐きます。バランスを崩さないように注意しましょう。



step 3 息を吐き終えたら少しづつ左足の押さえる箇所を下にずらします。**①～③**の合計3カ所を目安に行いましょう。

①の場所は下に下がるほどバランスがとりにくいため、アキレス腱より少し上(膝で支えやすいところ)まで行いましょう。



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?

不慣れなタイプのフォークリフトのため操作を誤り、転落した。

防止対策例 ①慣れないタイプのフォークリフトを操作する場合は、普段以上に注意し操作しましょう。
②フォークリフトを停車する場合は、作業の妨げにならない安全な場所へ停車しましょう。