



まずは
知ること
から!

カラダづくりエクササイズ

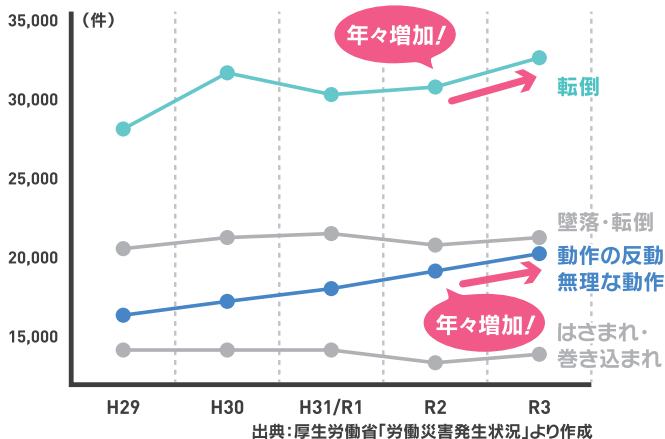
カラダの状態を把握し、転倒予防や腰痛予防だけでなく、日々のカラダづくりを行います

目的

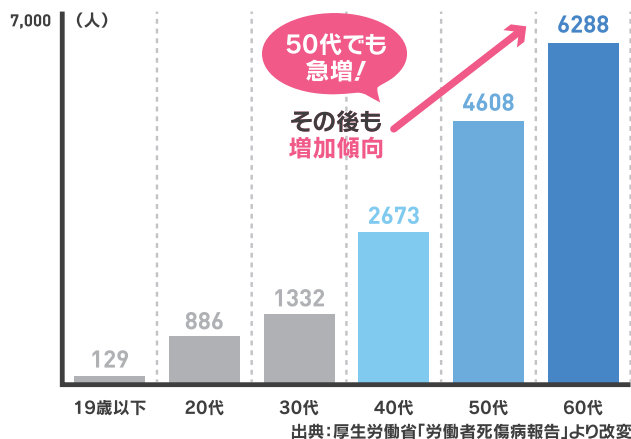


労働災害の現状

労働災害別 件数の推移



労働災害 年齢別発生状況



3分間のカラダづくり体操

ストレッチパート

1 全身の伸び

カラダを動かす準備



両手を組んで上に伸び、
手を下ろす

2 手首足首まわし

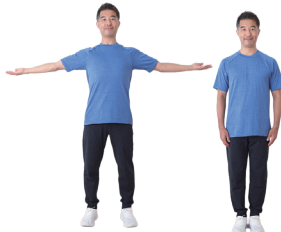
カラダを動かす準備



手首と足首を回す
足は、片足ずつ回す

3 胸のストレッチ

姿勢の改善



両手を広げ胸を張り、
手を下ろす

4 肩まわし

肩甲骨ぐし



両手を肩に添え、肘で円を描くように
前から後ろに回す

筋力トレーニングパート

1 ももとふくらはぎのトレーニング

足の筋力強化



足を肩幅程度に開き、かかとを上げて下ろし、
両膝を曲げて、伸ばす

2 お尻の横のトレーニング

歩行の安定



足を揃えたところから足を横に出して、戻す
反対も同様に行う

3 もものトレーニング

足の筋力強化



足を左右交互に前に出して、戻す

スポーツクラブネサンスを法人会員様限定の特別価格で
ご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」
からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、
二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE