



まずは  
知ること  
から!

# カラダづくりエクササイズ

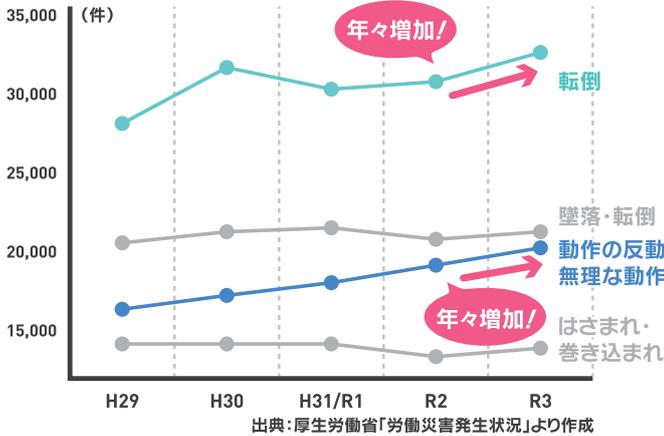
カラダの状態を把握し、転倒予防や腰痛予防だけでなく、日々のカラダづくりを行います

目的

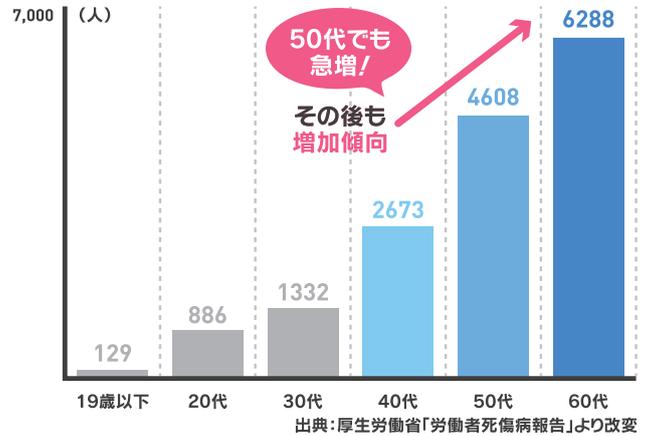


## 労働災害の現状

### 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

肩甲骨ほぐし



両手を肩に添え、肘で円を描くように前から後ろに回す

### 筋カ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

スポーツクラブル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、禁止してあります。

RENAISSANCE