

重たいものを持ち上げる時は、しっかりと!

軽々持ち上げる姿は美しい!

デモンストレーションの動画をご覧いただけます。QRコードリーダーをご利用ください。→



荷物に近づいて立ちます



背すじを伸ばし、おじぎをしながら膝を曲げます



さらに深く膝を曲げて荷物をつかみます



荷物をつかんだら、腰を落として背すじを伸ばします!
(ぐっ!)



荷物をからだから離さないようにして立ち上がります



しっかり腰を伸ばします

軽いものでも油断せず!



背すじを伸ばして立ちます



背すじを伸ばし、おじぎをしながら一歩踏み出します



さらに深く膝を曲げて書類をつかみます



書類をつかんだら、腰を落として背すじを伸ばします!
(スッ!)



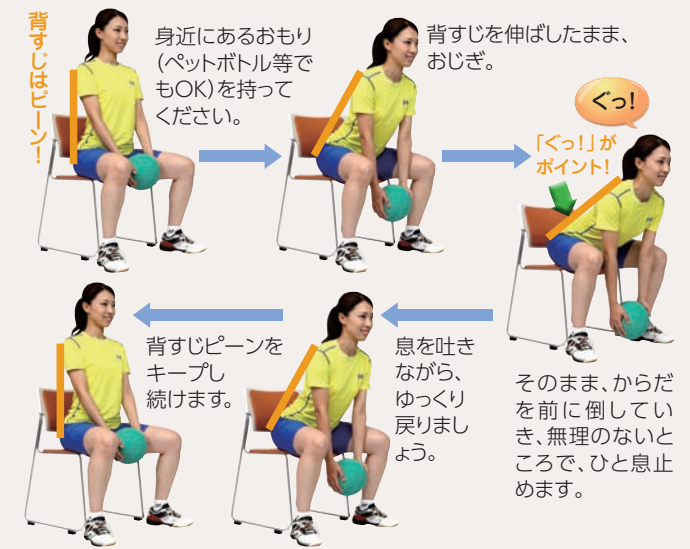
からだを起しながら、脚を伸ばします



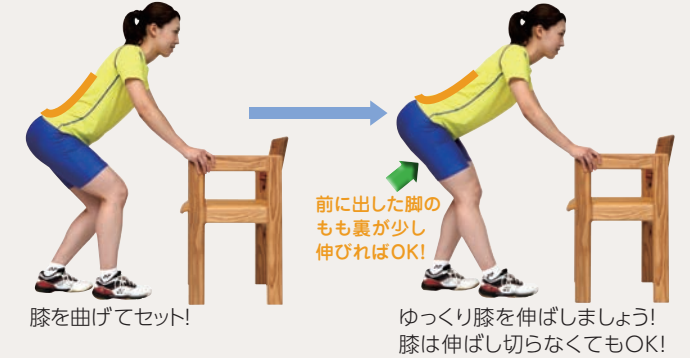
最後は両脚を揃えて立ちます

美しく持ち上げることができるからだを保つために

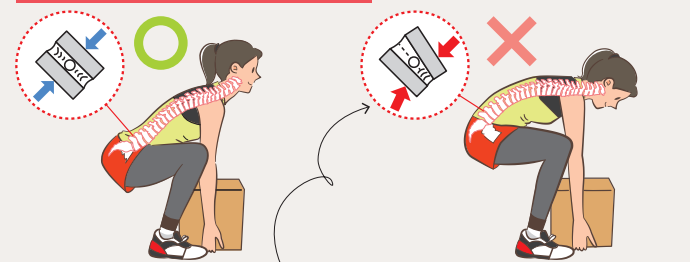
姿勢を保つためのエクササイズ



もも裏を伸ばすストレッチ ポイント 腰を伸ばしたまま行いましょう!



腰部(椎間板)にかかる力



背中が丸まっていると、椎間板の前側に、より強い負担がかかります。腰への負担は、約1.6倍にもなってしまいます!