

ぶる〜と通信

2013年7月号 VOL.66



みなさん、こんにちは。ぶる〜と整骨院経営者の佐藤嘉洋です。
今年上半期だけで4試合戦いました。1年間に5試合もやれば「今年はたくさん試合をしたな」という感じですから、結構ハイペースなのをご理解頂けるでしょうか。2011年も同様に上半期で4試合戦いましたが、あのときは精神的にもほとほと疲れてしまって、そこからリズムを崩し長い長いスランプに突入することになりました。今回は全然疲れていないこともないですが、まだまだ下半期も元気に戦っていただけるだけの精神力は残っています。

ようやくスランプを脱出した感がありますので、そこらへんも含めて精神的にはそれほど疲弊していないのでしょう。リングに上がることが、また徐々に楽しく感じるようになってきました。

長い間仕事を続けていれば、必ずそういう厳しく辛い時期、辞めてしまいたい時期が必ず訪れるものです。そこでいちいち辞めていたら社会的な信用は落ちるばかりです。1つの場所で踏ん張る美しさというものもファンの方に魅せていきます。 明るく生こまい 佐藤嘉洋

7月の休診日

1日 (月)
8日 (月)
15日 (月・祝)
16日 (火・振替)
22日 (月)
29日 (月)

火・水・金・土
9~13 15~19

木・日 休診日
9~13 月・祝
TEL 052-505-8889

yoshi-HERO情報



3連勝で世界に
向けて完全復活!

K-1MAX日本王者対決
を制したのは佐藤嘉洋!!!

【足首の柔軟性のチェック2】

前回の足首の柔軟性のチェック
チャレンジしてみましたか?

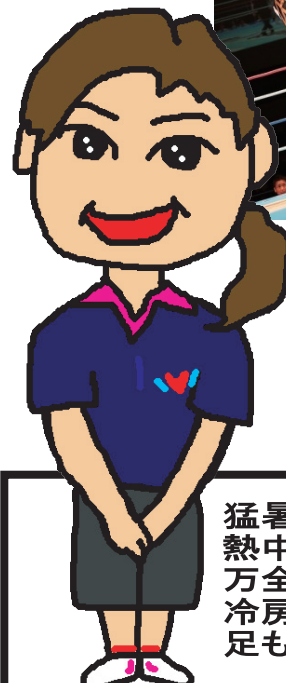
あのチェックでは足首の柔軟性の低下はもちろん
脛(すね)の筋肉やふくらはぎの筋肉の
柔軟性が低下していることも分かるのです。
足の後ろ側のストレッチを
こまめに行うことが大切です!



今回もレッツチャレンジ!
画像の様に両足を着けて立ち、
両手は胸に当てゆっくりじゃがんで
みましょう!
(注!!足の裏は床から離れない事)
そして、そのまま足の裏を浮かせず
立ち上がって下さい。



みなさん
転んでいませんか?



猛暑ですね(^_^)
熱中症対策は
万全ですか?
冷房による冷えは
足もつりやすくなります!