

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 16

足の筋のストレッチ！

【10秒×5回】

足の筋をストレッチすることで、筋の柔軟性を改善します♪

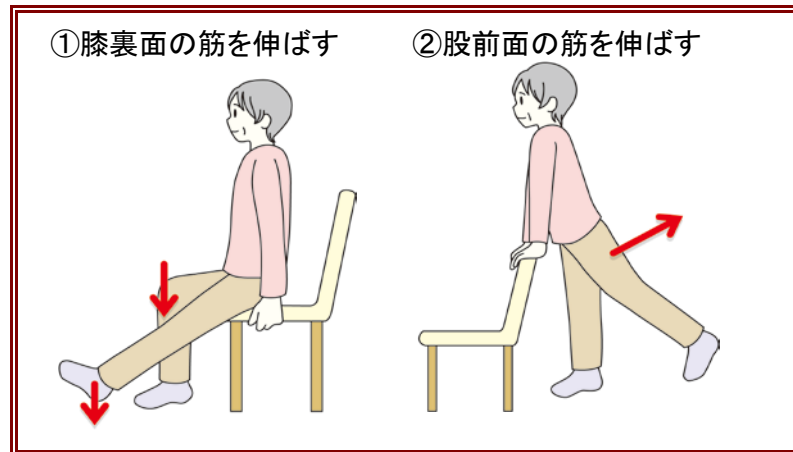


イラスト:埼玉県立大学 学生

- ①膝裏面の筋を伸ばす運動
 - ・両足を揃えて椅子に座る
 - ・片足の爪先を上げ踵を床につけ膝を伸ばす
 - ②股前面の筋を伸ばす運動
 - ・椅子の背に手を置いて両足を揃えて立つ
 - ・片足を後方に振り上げる
- 各体操を左右交互に10秒止め5回繰り返す

皆さまに健康にお過ごしいただくため、武蔵野銀行と埼玉県立大学の産学連携によって、手軽で簡単にできる体操を開発しました♪

監修:埼玉県立大学 菊本東陽先生