

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 24

足踏み

【30歩から開始】

膝への負担が少ない足踏みをすることで、体力の低下を予防します♪

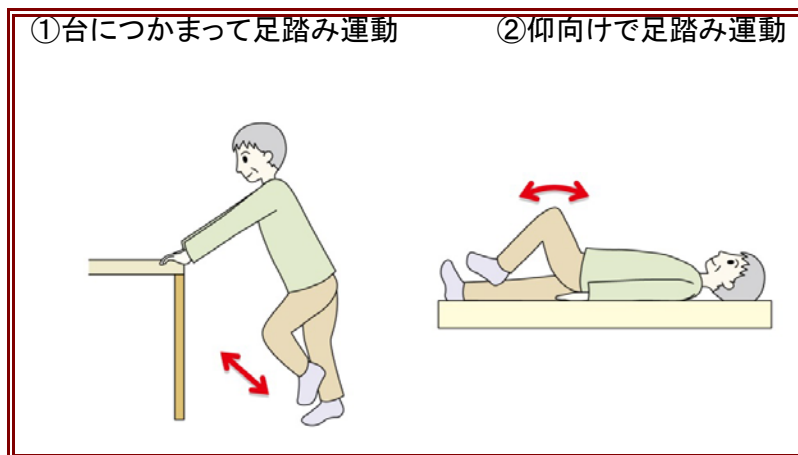


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

- ①台につかまって足踏み運動
 - 両手を台において少し前屈みになる
 - ゆっくり足踏みをする
 - ②仰向けで足踏み運動
 - 仰向けになる
 - 両膝を交互にお腹に近づける様に曲げる
- ※膝の状態をみながら少しずつ歩数を増やす

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