

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 10

肩周囲の筋のストレッチ！①

【10回】

肩甲帯（肩甲骨周囲）と胸の筋をストレッチすることで筋の柔軟性を改善します♪

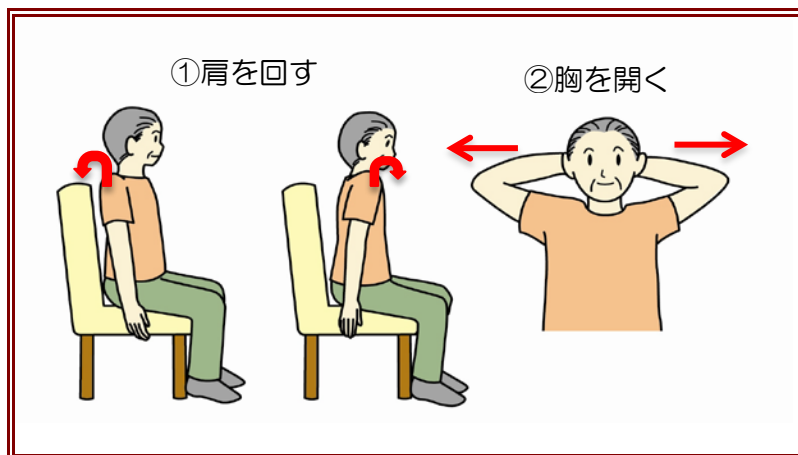


イラスト:埼玉県立大学 学生

①肩を回す運動

- ・肩全体を後方に大きく回します
- ・次に、肩全体を前方に大きく回します

②胸を開く運動

- ・両手を頭の後ろで組み、肘を前から後ろにゆっくり開きます

➤各体操を10回繰り返します

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