

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 14

腰周りの筋のストレッチ①

【10秒×5回】

腰周囲の筋（背筋）をストレッチすることで、筋の柔軟性を改善します♪

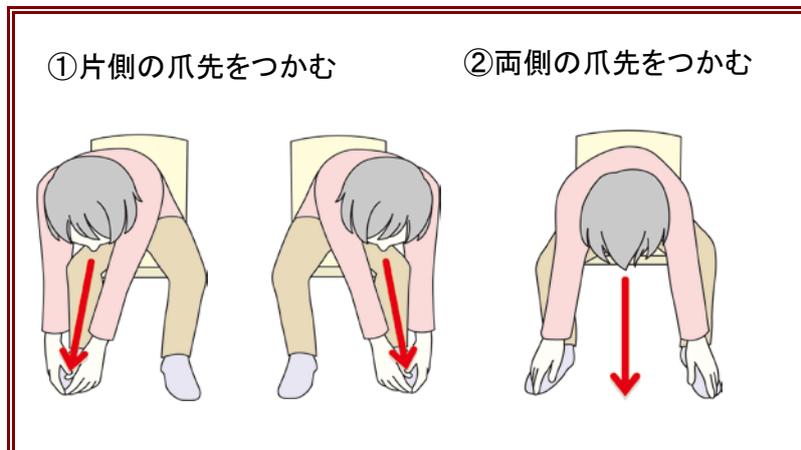


イラスト: 埼玉県立大学 学生

椅子に浅く座り、肩幅より広めに両足を開き、①②を10秒止めて5回繰り返す

①片側の爪先をつかむ運動

- ・片側の爪先に向かって上半身を倒す

②両側の爪先をつかむ運動

- ・正面を向いて、両手が両側の爪先に触れる位まで上半身を倒す

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