

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 15

腰周りの筋のストレッチ②

【10秒×10回】

腰周りの筋（腹筋）をストレッチすることで、筋の柔軟性を改善します♪

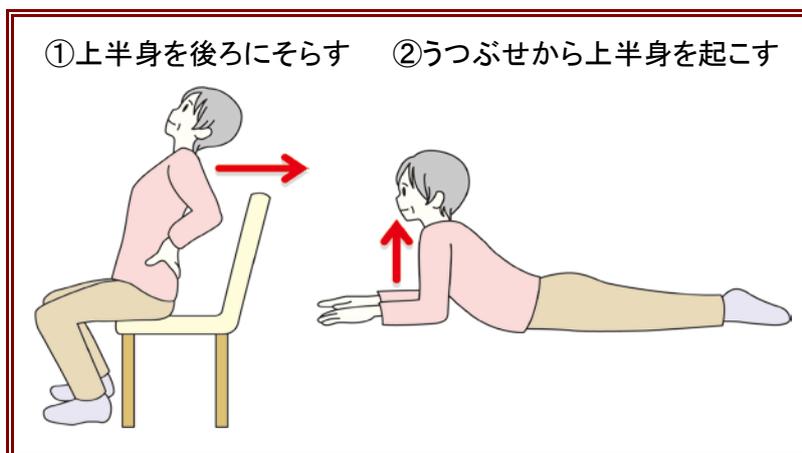


イラスト:埼玉県立大学 学生

- ①上半身を後ろにそらす運動
 - ・椅子に浅く座り、肩幅に両足を開く
 - ・両手を腰に当て、上半身を後ろにそらす
 - ②うつぶせから上半身を起こす運動
 - ・無理のない範囲でうつぶせになる
 - ・両肘を立てて上半身をゆっくり起こす
- いずれかの体操を10秒止め10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