

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 22
スクワット
【5～6回】

スクワットにより、足腰の筋力をバランス良く改善します♪

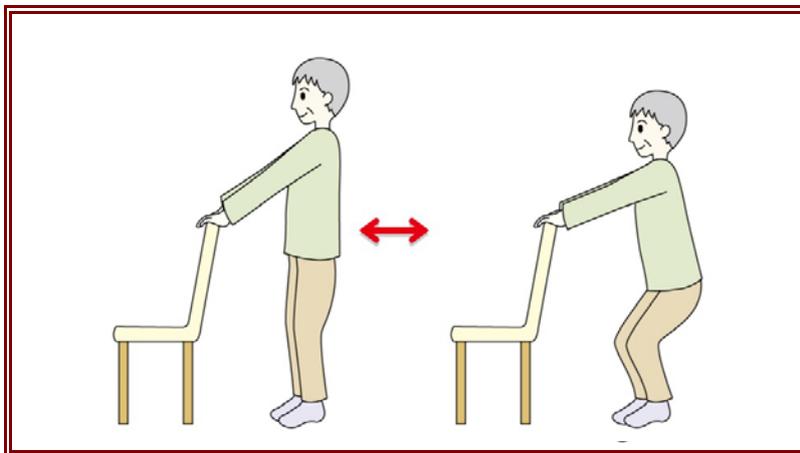


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

- 椅子の背や台に両手をおいて立つ
 - 肩幅より少し広めに足を広げる
 - 膝を90°以上曲げずに、お尻をゆっくりとおろす
 - 膝をゆっくり伸ばしてもとの姿勢に戻る
 - 手で体重を支える加減を調整する
- ※5～6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