

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 26

股関節周りの筋のストレッチ②

【10回×2セット】

股関節周りの筋の柔軟性を高め、関節の可動性を改善します♪

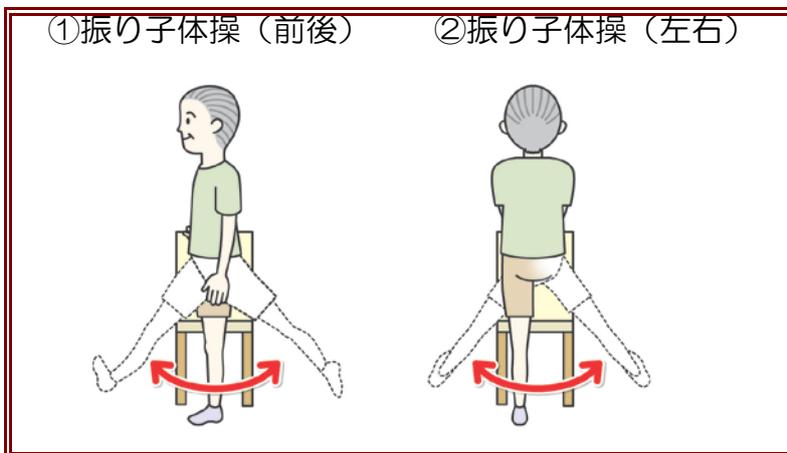


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

①振り子体操（前後）

- 椅子の背を片手でつかまり立ちます
- 足を大きくゆっくりと前後に振ります

②振り子体操（左右）

- 椅子の背を両手でつかまり立ちます
 - 足を大きくゆっくりと左右に振ります
- ※各運動を10回、左右2セット繰り返します

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