

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 30 横歩き

【20歩から開始】

横歩きをすることで、股関節周りの筋が強化され歩行が安定します♪

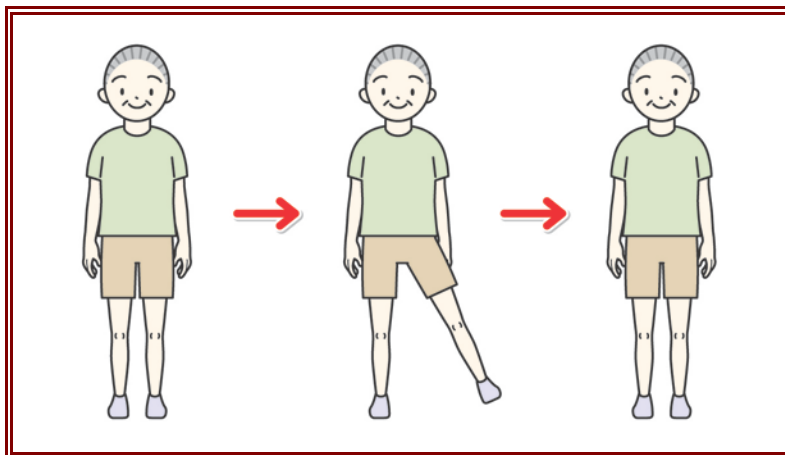


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

横歩き

- 背筋を伸ばした姿勢で立ちます
- 正面を向き、左右にゆっくり大腿で歩きます
- 不安定な場合は壁や手すりを利用します

※脚の状態をみながら歩数を増やします

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