



運動能力アップ!

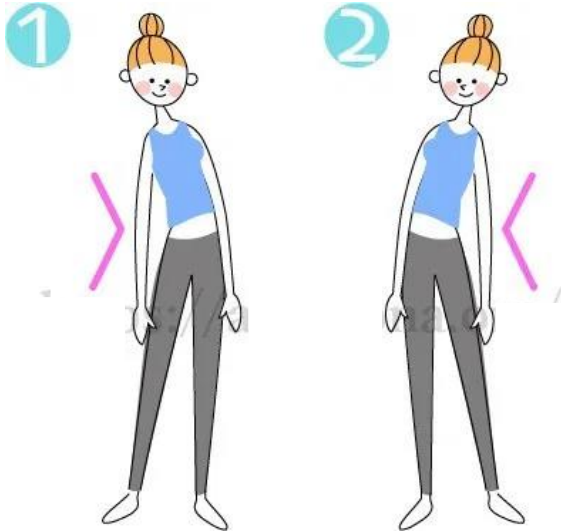
くねくね体操(神経びんびん体操)で運動神経能力向上&若返り効果も!

■くねくね体操(神経びんびん体操)

「運動神経」が刺激されて伝達の流れが良くなり、筋肉の減少を防ぐことができ、運動能力向上や若返り効果で転びにくくなるなど日常生活においても役立ちます。

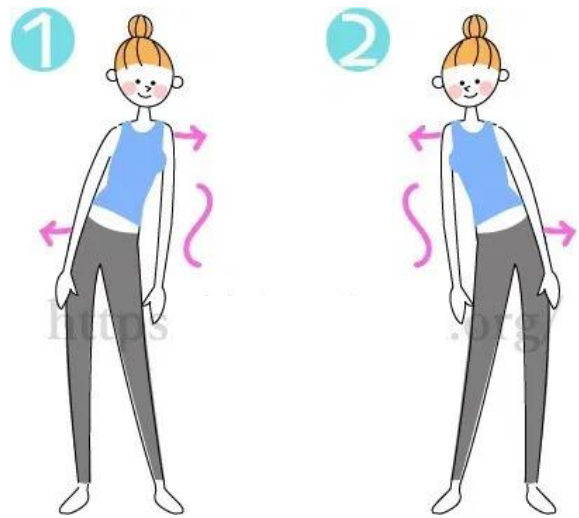
1日10分程度行うのが目安です。無理のない範囲で行い、少しずつ慣らしていくようにしてください。

●くの字体操



- ①直立姿勢で、脚は肩幅程度に開く。
- ②頭を動かさないようにして、腰を左右に動かし体全体で「くの字」を描くようなイメージで左右に揺らす。

●Sの字体操



- ①直立姿勢で、脚は肩幅程度に開く。
- ②肩と腰を左右に平行移動させるように肩を先に動かし腰が後から追いかけるように横に揺れる。★肩が先に入り、肩の高さを変えないように意識します。

●にがにが体操



- ①直立姿勢で、足は肩幅。腕を水平にあげ、ひじを90度に曲げます。
- ②片足ずつ交互にひざをあげ、ひじにタッチします。

※リズムカルに行いましょう。