

だれでもできる パンジー体操 腰まわり編

「コタツに入って身体を動かすことが少ない」「寝起きは背中がガチガチにかたくなって、腰が痛い」等の経験はありませんか？寒い季節は無意識に全身に力が入り、筋肉がかたくなっていることが少なくありません。ほんの少しの体操だけでも身体は軽くなります。さあ、挑戦しましょう。

期待される効果



- 腰まわりが軽くなる！
- 立ち座りが楽になる！

ポイント



- 息を止めない、反動をつけない
- 20秒間行い、反対側も同様に行う
- 痛みがある時は行わない

①太ももの前側

※膝を曲げにくい場合



右手で椅子の背もたれを持ち、体を支える
左膝を曲げ、左手で足の甲を持つ
かかとをお尻に近づける



膝に痛みがある方は
足を持たずに後ろに伸ばす

②太ももの後ろ側



伸ばした脚のつま先を上に向け、
ゆっくり上体を前に倒す

③太ももの内側



両足を大きく開いて
膝を外側へ押ししていく

④腰ひねり



膝の外側に手をそえて
ゆっくり上体をひねる

⑤お尻の外側



膝の上に足首を乗せ
ゆっくり上体を前に倒す

その他の運動や体操はこちら →

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

