

だれでもできる パンジー体操 筋トレの基本編①②

“太ももがプルプルになってきて、弱々しくなってきたな”“時々足がふらついて、足腰が弱くなってきたな”などを感じる方は、今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。これから基本的な3つの筋力トレーニングをご紹介します。慣れてきたら8回ずつ行ってみましょう。

期待される効果

- 立ち上がりが楽になる！
- 立ち姿勢がきれいになる！

ポイント

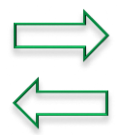
- 息を止めない
- 反動をつけずに、ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 大股スクワット



①肩幅よりも大きく足を開きます

5秒間かけて
ゆっくり下がります



5秒間かけて
ゆっくり戻ります



②お尻を斜め後ろに下げて5秒間キープします



膝がつま先よりも前に出ないように気を付けましょう！

2 四つん這い背筋



①四つん這いになり両手両足を肩幅程度に開きます

5秒間かけて
ゆっくり上げます



5秒間かけて
ゆっくり戻します



②対角線上の手足を上げて（上記の場合、右手と左足）5秒間キープします



※4～8回上下したら反対側も行いましょう

※肩が痛い場合は足の上下だけでも結構です

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

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

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。

