

だれでもできる パンジー体操 足腰ぴんしゃん

“最近、足腰が弱くなってきたなあ”“時々、ふらつくなあ”などを感じている方は、今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。脚の筋力とバランス能力アップが期待できる体操だからです。いつまでも自分の力で、自分の足で生活し続けていくためにも、さあ、はじめましょう！

期待される効果



- 立ち座りが楽になる！
- ひざ痛予防になる！

ポイント



- 息を止めない
- ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 太ももを鍛える足腰ぴんしゃん体操

左右交互に10回程度から始めてみましょう



①腰幅に足を開いて立つ
(手の位置は頭の後ろ
でもどこでもOK)



②左足を前に大きく
踏み出し、前側の
足に体重をかける



③①の状態に戻る



④②と同様に反対側の
足を大きく踏み出す

2 バランス片足立ち

左右交互に10秒程度から始めてみましょう

第1段階



①何かにつかまって
片足を上げる

第2段階



②太ももを床と平行に
なるまで持ち上げる

第3段階



③第2段階の状態
さらにつま先立ちする

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

