

だれでもできる パンジー体操 お腹まわり

“最近、背中が曲がってきたなあ”“最近、フラフラしやすいなあ”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。なぜなら、身体を中心となるお腹まわりを鍛えることができ、さらにいつでも実践できる種目だからです。ぜひ、生活の中に取り入れましょう。

期待される効果



- 姿勢がきれいになる！
- フラフラしにくくなる！

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 立ったままで腹筋トレ



ふゆ～！



はじめは
10回程度、
慣れてきたら
20回に挑戦！

①両手を腰にあて、お腹が大きく膨らむように息を吸いこむ

②息を大きく吸いこんだら、口をできるだけ小さくすぼめて、最大の6～7割の力で7～10秒程度、息を吐き続ける

2 座ったままで腹筋トレ



5秒間かけて
ゆっくり倒します



5秒間かけて
ゆっくり戻します



5秒間
キープ！

①椅子に浅めに座り、両手を前に伸ばして、姿勢を安定させる

②お腹に力が入っているのを感じるまで身体を後ろへ倒し、5秒間キープする

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

