

# だれでもできる パンジー体操 お腹、すね、ふくらはぎ

“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、身体の中心となるお腹まわりと重心の位置を調整する下腿部（すね、ふくらはぎ）を鍛えることができる種目だからです。さあ、始めましょう。

## 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
- 大きく、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 パート2



はじめは  
10回程度、  
慣れてきたら  
20回に挑戦！

① 足は肩幅に開き、両手は前に伸ばし  
手のひらを合わせる

② 顔は正面に向けたまま  
両手が離れないように右に大きく振る

## 2 足のかかと上げ、つま先上げ

## チャレンジ種目



はじめは  
10回程度、  
慣れてきたら  
30回に挑戦！



① 足は肩幅に開き  
かかとをゆっくり上げる

② バランスを保ちながら  
つま先をゆっくり上げる

☆ 両手をつけて、かかと上げの時はバンザイ＼(o)／  
つま先上げの時は後ろに大きく動かす

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

