

# だれでもできる パンジー体操 腰まわり編 パート2

寒暖の差が大きい季節にかたくなりやすい、腰まわりの筋肉をほぐす体操の第二弾です。今回は、朝起きた時に布団の中でできる体操をご紹介します。まずは、どれか1つだけでも行ってみてください。気分よく1日のスタートが切れると思います。さあ、始めましょう！

## 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



- 小さい部分から動かしましょう
- 息を止めない
- ゆっくり行いましょう

### ① 背伸び

ゆっくり息を吸いながら伸びて吐きながら力を抜く



5回程度繰り返す

### ③ 膝ゆらし(たて) 50回程度



- ① 仰向けになり、両膝を揃えて、太ももの裏に手を添える
  - ② 足の力を抜き、手で小さく引き寄せる
  - ③ 手の力を緩め、足を元に戻す
- ②③を繰り返し腰を揺らす  
※片脚ずつ交互でも行ってみましょう

### ② 骨盤ずらし

- ① ゆっくり息を吐きながら、右足の踵を遠くへ伸ばし、右の骨盤を下げる
- ② 同時に左の骨盤を上げながら、左足を引き寄せる
- ③ 左右交互に行う



骨盤の動きイメージ



5回程度繰り返す

### ④ 膝ゆらし(よこ) 50回程度



- ① 仰向けになり、膝を立てる
- ② 両膝を揃え、足の力を抜き、骨盤の幅(腰幅)で膝を左右に揺らす

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

