

だれでもできる パンジー体操 筋トレの基本編③+α

“最近、胸まわりや腕まわりがたるんできたなあ”“バランスを崩しやすくなってきなあ”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。筋トレの基本編第三弾の胸・腕編とご要望の多い体幹トレーニングをご紹介します。慣れてきたら回数や時間を増やしましょう！

期待される効果



- 胸、腕が引き締まる！
- 立ち姿勢がきれいになる！



- ### ポイント
- 息を止めない
 - 腹部はまっすぐ(下がらないように)
 - 痛みがある時は行わない

3 膝をついた腕立て伏せ



5秒間かけて
ゆっくり下げます

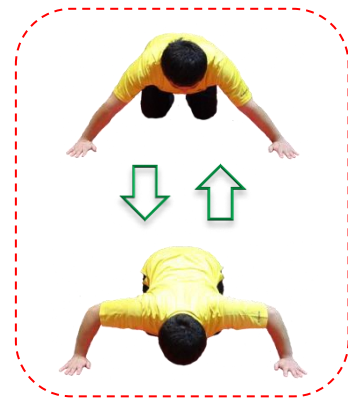


5秒間かけて
ゆっくり戻します



5秒間
キープ！

正面から見ると…



- ① 四つん這いになり
両手は肩幅よりも大きく開き
両足は適度に開きます

- ② 肘が90度くらいにまで曲げ
5秒間キープします

+α 肘をついた体幹トレーニング

10秒→20秒→30秒…と
時間を少しずつ伸ばしていきましょう！

準備

第1段階

第2段階

第3段階



- ① うつぶせになり
肘から先で身体を支え
上体を起こす

- ② 膝をついた状態で
お尻を持ち上げる

- ③ 膝も持ち上げ
足先は指で身体を
支える

- ④ 足先は指で支えるの
ではなく、足の甲で
支える

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

