

# だれでもできる パンジー体操 太ももの裏側、背中、お尻

“最近、膝が伸びない（曲がっている）なあ”“最近、背中が丸まってきたなあ”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、普段の生活ではなかなか使えない筋肉（太ももの裏側、背中、お尻）を動かす体操だからです。慣れてきたら目指せ8回！

## 期待される効果



- 膝が伸びやすくなる！
- 背筋がピンとなる！

## 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 寝転んで、お尻上げ

お尻を上げた時に、太ももの裏側に力が入っているか確認しましょう！



①寝転んで、足は腰の幅くらいに開き両膝を立てる

②頭から膝までが一直線になるようにお尻を持ち上げ5秒間キープする

☆お尻を上げた状態でさらに片足を上げる

## 2 座って、お尻上げ

背中とお尻に力が入っているか確認しましょう！



①座った状態で両手を後ろにつき足は腰の幅くらいに開く

②頭から足先までが一直線になるようにお尻を持ち上げ5秒間キープする

☆お尻を上げた状態でさらに片足を上げる

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

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

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。

