

だれでもできる パンジー体操 膝・腰スッキリ！

“最近、身体がかたくなった気がする”“腰・膝まわりが重い気がする”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、腰・膝まわりがスッキリすると、全身が軽く感じるからです。まさに身体の要ですね。さあ、できるだけ力を抜いて行ってみましょう！

期待される効果



- 腰痛、膝痛予防になる！
- 全身が軽くなる！

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 太もも前側のストレッチ体操

チャレンジ種目



20～30秒間を
目安に片方ずつ
行いましょう！

片膝を曲げ、身体の横に沿わせて
身体をゆっくり後ろに倒していく



☆寝転べるくらい身体を倒すことができると
太もも前側に十分な柔軟性があると言えます

2 大きく膝倒し

チャレンジ種目



はじめは
10往復程度から
始めてみましょう！

両膝を曲げ、足同士をくっつけ
両膝一緒に左右に大きく倒す



☆両膝を倒した反対側に上半身をひねる
(肘を引っ張るとひねりやすい)

その他の運動や体操はこちら →



または

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

