

おなかへこませストレッチで



1セット
3~5回
1日に
3セット以上

けんこうつ
肩甲骨を広げよう

おうかくまく
横隔膜を上下にしっかり動かそう



1 両手を組んで立つ



- 胸の前で両手を組む
- 背筋を伸ばして自然に立つ



2

お腹をへこませて
息を吸う



- 背中を丸めながら息をすう
- 大きなボールを抱えるように組んだ両手を前に出す
- ひざを軽く曲げる



3

息を吐きながら
元に戻す



- ゆっくり息を吐きながらひざをのばして元の姿勢へ



☀️ 深い呼吸ができます

☀️ お腹の筋力もアップ!

(腹直筋...ふくちよきん)

