



4 基礎代謝を上げて痩せやすい体にする

4-2 インナーマッスルを鍛える簡単エクササイズ

呼吸でインナーマッスルを鍛える

姿勢が悪くなると呼吸が浅くなります。

猫背の場合は、肋骨の角度が狭くなり、反り腰の場合は肋骨の角度が広がります。

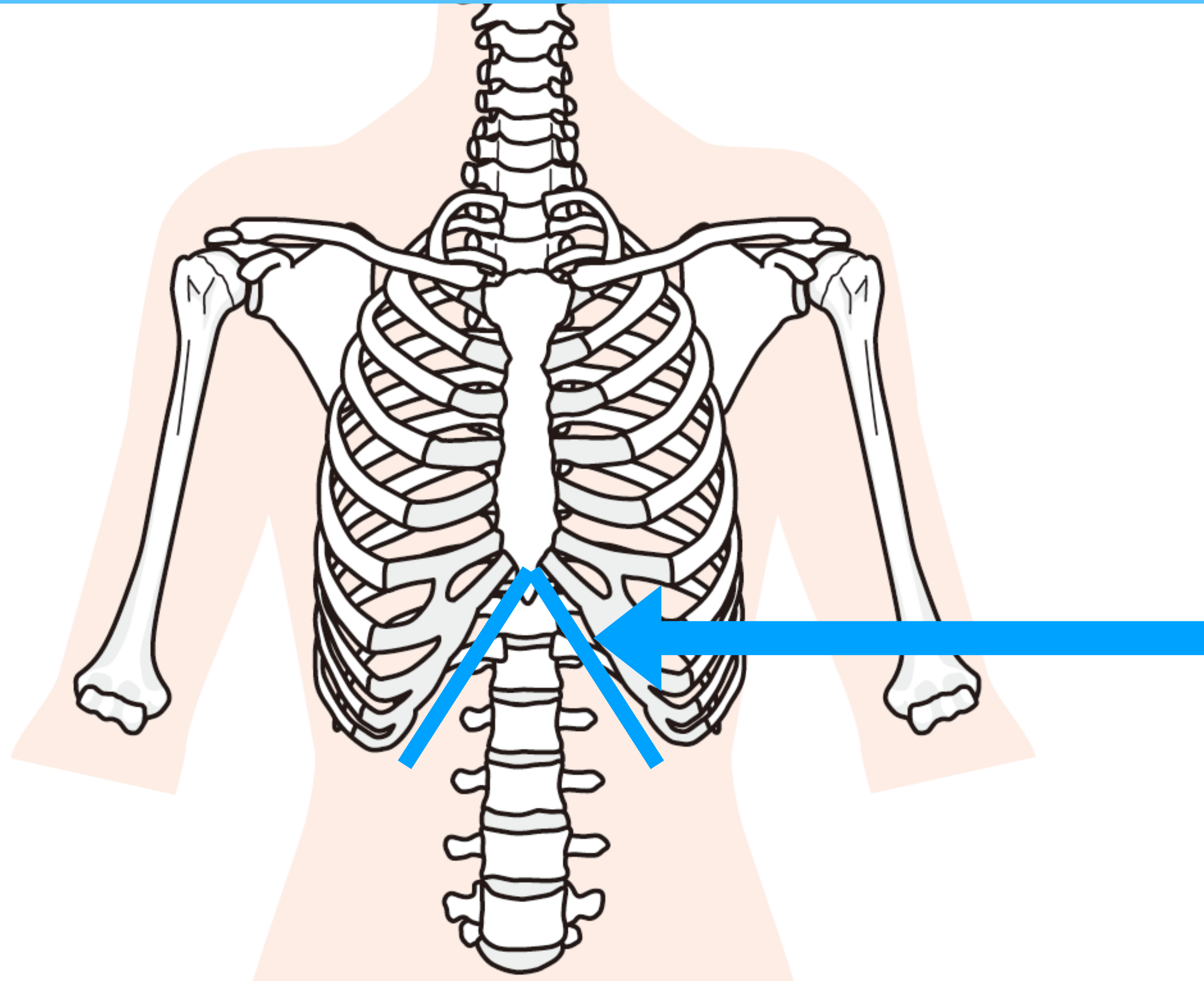
いずれも横隔膜、肋骨の間の筋肉が動きにくくなるため、呼吸が浅くなります。

呼吸は、エネルギーを作り出す時のガス交換です。

呼吸が浅いと酸素が全身に行き渡らず酸欠状態になったり、栄養素が全身に行きにくくなります。

3のエクササイズを行うことで姿勢が改善し、これから行う呼吸法がやりやすくなり、体幹を鍛えることができます。

呼吸でインナーマッスルを鍛える



正常値は90度

猫背

肋骨の角度が狭い

反り腰

肋骨の角度が広い

動画

腹式呼吸、胸式呼吸 + ドローイン

四つ這い歩きでインナーマッスルを鍛える

見た目簡単そうだけど
結構腹筋に効きます！

膝を床から
3cm浮かす

動画

ベアウォーク

課題

課題

今回紹介したエクササイズを隙間時間にやってみましょう。

ベアウォークでお腹に負荷を感じられず、腿前に負荷がかかっている人は、筋肉を使う比率が間違えています。

正しい動作ができるように私のオンラインクラスで指導しております。
ぜひご参加くださいね！



QRコードをスキャンするとLINEの友だちに追加されます
QRコードをスキャンするには、LINEアプリのコードリーダーをご利用ください。

ヨガシャラ大船LINE公式アカウント

<https://lin.ee/hdCjyqd>