



- ①床に仰向けになり、両膝を立てます。
- ②両手をお腹にあて、お腹を膨らませながら大きく鼻から息を吸います。

教えて
小野寺先生



ドローイン

お腹をコルセットのように巻いている一番奥にある筋肉「腹横筋」を活性化することで、腰部が安定し、腰を痛めにくくなりますよ!また見た目のウエストを細くする効果もあるのでお勧めです!



- ③口から「ハァー」と温かい息を天井に向かって吐き出します。
- ④「もう吐けない~!」というところまで吐いていきましょう!

ココがポイント
POINT 吐き切った時にお腹の奥が熱くなるような感覚があればOK!

新連載!!

小野寺幸太郎の

からだアップ体操!

こんにちは! 青森市浦町で少人数制フィットネスジム「フレアー」を運営しております、小野寺幸太郎と申します!こちらのコーナーでは「日常生活を快適に過ごす為の運動」をお伝えしていきますね!



第一回目は「腰痛改善の為の運動&ストレッチ」です。



腰痛に悩んでいる方は多いですね…。またコロナ禍で生活様式が変わり、運動習慣が減ったことから腰に痛みを感じ始めたという方も少なくないと思います。腰を痛めるとちよつとの動きでも痛みが走り、日常生活すら困難…という状況になりかねません。

そうならないよう、日頃から適切な運動とストレッチを習慣にしていきましょうね!