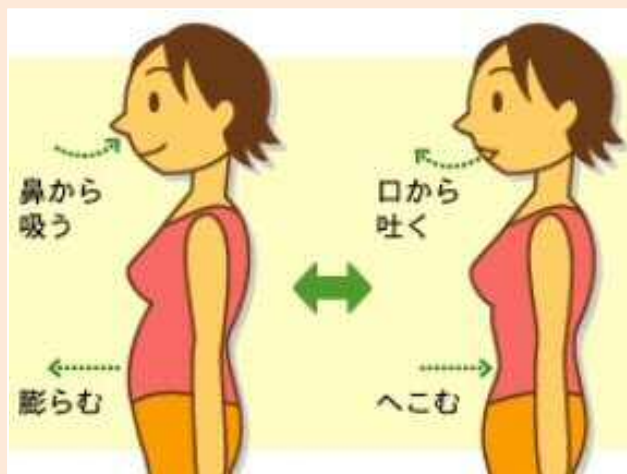




呼吸運動 おへそひっこめドロイン体操

とっても簡単！腹筋を刺激する「おへそひっこめドロイン」体操を普段から実践しましょう

- 1 両手を骨盤にあて、骨盤の出っ張った骨から少しおへそよりの柔らかいところに指先をあてます。
- 2 息を口から吐きながら、おへそを1cm中に入れるように意識します。
- 3 おへその横の筋肉が少し硬くなっていたらOKです。
- 4 呼吸は止めず、余計なチカラを入れないようにします。



ドロインをしながら家事をしたり、ウォーキングをしたり、車を運転したり・・・と日常的に取り入れて実施すると、基礎代謝効率が10%程度アップします！！