

お腹の筋肉（腹横筋）

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して10回行う

体幹を支えているコルセットのような筋肉
腰痛予防、姿勢改善につながる

鼻から息を吸う

お腹の真ん中に力を集める
ようにお腹を硬くしていく

繰り返す

仰向けになりお腹に
両手を当てる。お腹
を膨らませながら息
を吸う。

口から風船をふくらますよ
うに息を吐き、お腹に力を
入れて限界まで息を吐きき
る。