

現役トレーナーが教える

# 夏バテ防止に オススメ運動

## 夏バテの原因って？

夏バテの原因として考えられるものとしては

- ・ 外の気温と室内の気温の寒暖差による

**自律神経の乱れ**

- ・ 汗を蒸発させるためにエネルギーが使われることで起こる

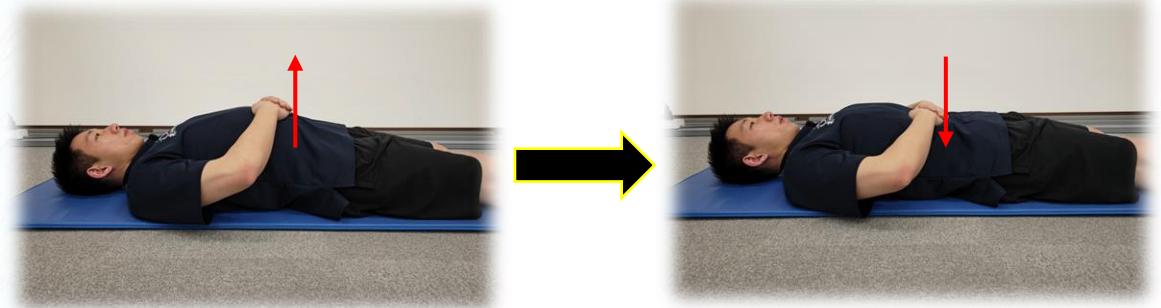
**疲労の蓄積**

この二つが挙げられます。

## 夏バテ予防運動

夏バテの予防として有効なのは  
自律神経を落ち着かせること  
まずは正しい深呼吸を行っていきましょう！

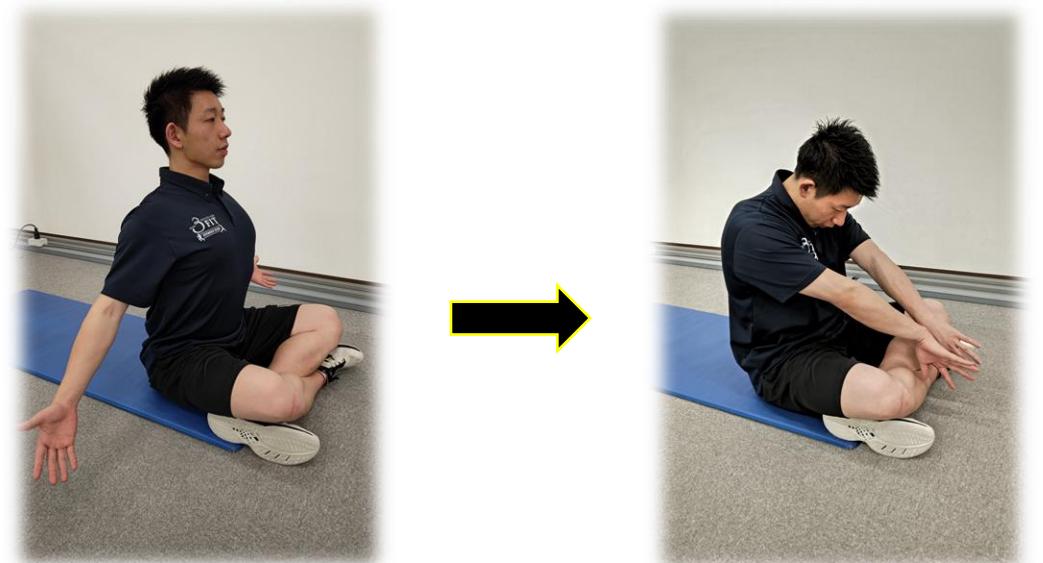
**正しい腹式呼吸のやり方**



鼻から息を吸い  
お腹を膨らませる

口から息を吐き  
お腹に力を入れる

**腹式呼吸を使ったストレッチ**



息を吸いながら  
両手を広げ肩甲骨を  
寄せる

息を吐きながら  
手の甲を合わせるよう  
斜め下に伸ばす