

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

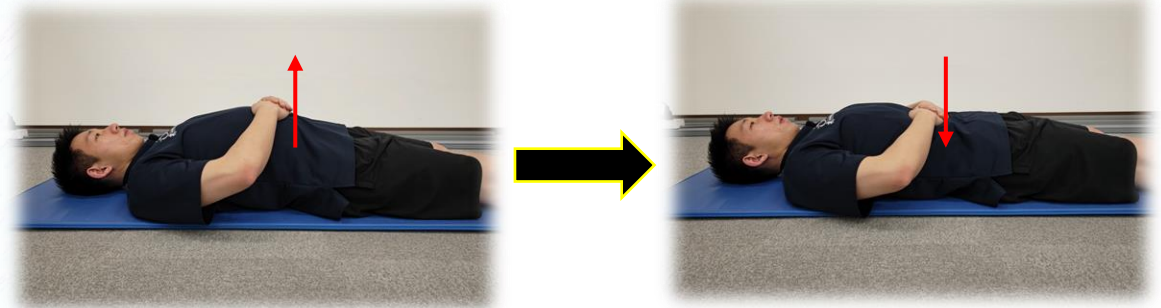
疲労の蓄積

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！

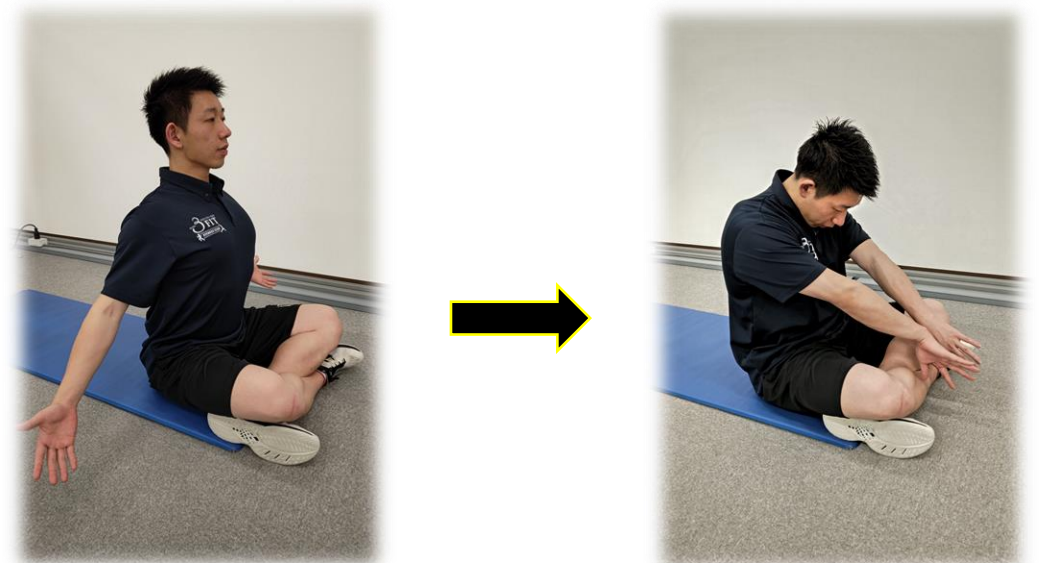
正しい腹式呼吸のやり方



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