



コスモス体操

Cosmos Health Clinic



ロングブレス ダイエット

ゆっくり長い呼吸で、インナーマッスルを鍛え代謝の良い体をつくりダイエット！！

ロングブレス効果

“ロングブレス”はゆっくりと長い呼吸を繰り返すことによって、内臓を囲んでいるインナーマッスルの腹横筋や腰痛の原因になる脊柱起立筋を鍛えつつ、代謝のよい体をつくりウエストのシェイプアップやダイエット！

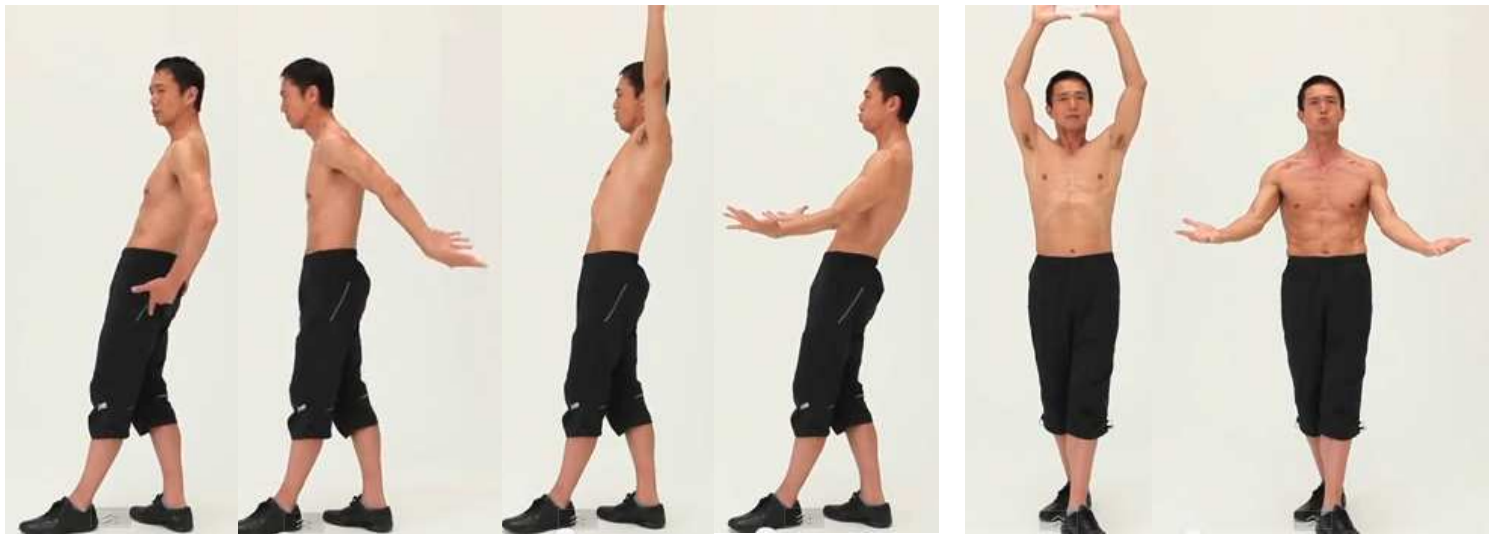
ロングブレスをして筋肉量が増えると基礎代謝値があがるので、ダイエットをしてもリバウンドの心配もなく、冷えや便秘、肩こりにも効果がある。

ロングブレス

足を交差させ、後ろに90%体重をかける。おしりをしめる。(えくぼをつくる。)

3秒鼻から吸い、7秒かけて口から出す。このときに息が聞こえるくらいの強さで吐き出す。

【6セット】



ロングブレス

両足をそろえ、一度背伸びをし、おしりに力を。

お腹に常にへこませるよう力を入れつつ1つめと同様3秒で息を吸い、7秒かけて出す。

【6セット】

