

タイトル『「体幹」を鍛えるとなせいいのか?』

著者：木場 克己

出版社：PHP文庫

体幹トレーニングによる効果

引き締まった理想の体になる
インナーマッスルが鍛えられる
腰痛から解放される
基礎代謝が上がり太りにくい体になる
スポーツパフォーマンスが出る
便秘の悩みを解消

その他にもたくさんの効果がある

腹圧が高まる
血液循環が改善
筋肉量が増える
内臓の動きが活発
メタボ対策に繋がる
出っ尻も解消
脂肪が燃え尽きる
太ももを細くして美脚になる
ブルブルしたこの腕は毛虫退治
の脚も解消

睡眠障害を解決
目覚めの水色になる
心が平穏になる
筋肉が痛みにくくなる
頭の隅々を取り戻す
体の軸を安定させる
ケガの予防
ストレッチが楽になる
眼、耳、鼻、舌、喉、舌根をのびのびと
声量を上昇させる

こんなにたくさんの効果がある付録。
どうすれば体幹が鍛えられるのか

それを手頃に行うドリローインがある

5秒かけて息を吐いてお腹を膨らませる
5秒かけて息を吐きながらお腹を凹ませる

正しい姿勢でお腹と背中がしっかりと呼吸でお腹を凹ませる

詳しくは書店でどうぞ！ 5割のためになります。 投稿日 2017 年 7 月 7 日

ペンネーム
6122 元陸上部

年齢
18