

## 肺の働きを活性化！

呼吸を深くしてデトックス力を高める肩甲骨はがしエクササイズ

肩甲骨はがしエクササイズを行うことによって、  
肩甲骨と肋骨の間にスペースができ、  
肺が膨らみやすくなる。

呼吸が深くなり、新陳代謝が良くなり、  
デトックス力が高まります。



- ① 手のひらを前に向けて（腕を外に捻って）  
肩甲骨を寄せた状態を作ります。



- ② 手の平は前に向けたまま（外に捻ったまま）  
腕を交差させます。



- ③ 息を吸いながら交差させた腕を  
できるだけ高く挙げます。



- ④ 息を吐きながら手をできるだけ後ろに  
引きながら腕を回します。  
\*腕は外に捻ったまま回す。  
\*肩甲骨をゴリゴリ音を鳴らせながら回す。



- ⑤ 腕を最後まで回して、胸を張った姿勢を作る。  
その後は①に戻り同じ動作を5回繰り返す。

5回終わった後、

肩甲骨の位置が調整されていることを確認する。

\*腕の捻り（外にできるだけ捻る）と手の引き（後ろにできるだけ引く）を  
意識して行くと肩甲骨が肋骨から剥がされ効果が高まります。

\*分かりやすい動画説明はこちら

<https://youtu.be/HBJWUVg2ptw>