

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>