

肝臓ストレッチで基礎代謝アップ↑↑

基礎代謝とは安静にしている状態のときに、身体（筋肉、内臓、脳など）を動かすために使うエネルギーのことです。基礎代謝の40%くらいは、筋肉によるものとされてきましたが、最近では、内臓の基礎代謝

の方が高いといわれています。

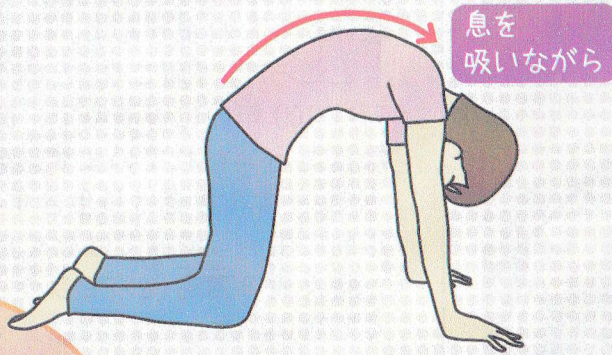
そこで最大の臓器で基礎代謝の割合も高い肝臓をストレッチしましょう。肝臓を支えている周りの組織を刺激することで血流が増え、基礎代謝が上がります。

1

四つん這いになります。股関節、肩の角度がそれぞれ90度になるように、手と膝の位置を確認しましょう。

2

みぞおちを天井の方に吊り上げられるように、息を吸いながら背中を丸めていきます。このとき、首はダランと力を抜いて垂らしておきます。



3

丸めた状態から力を抜いて、股関節とわきの下で体重を支え、重力の力で腰がそれるように息を吐きながら力を抜きます。

3~5回
繰り返す

