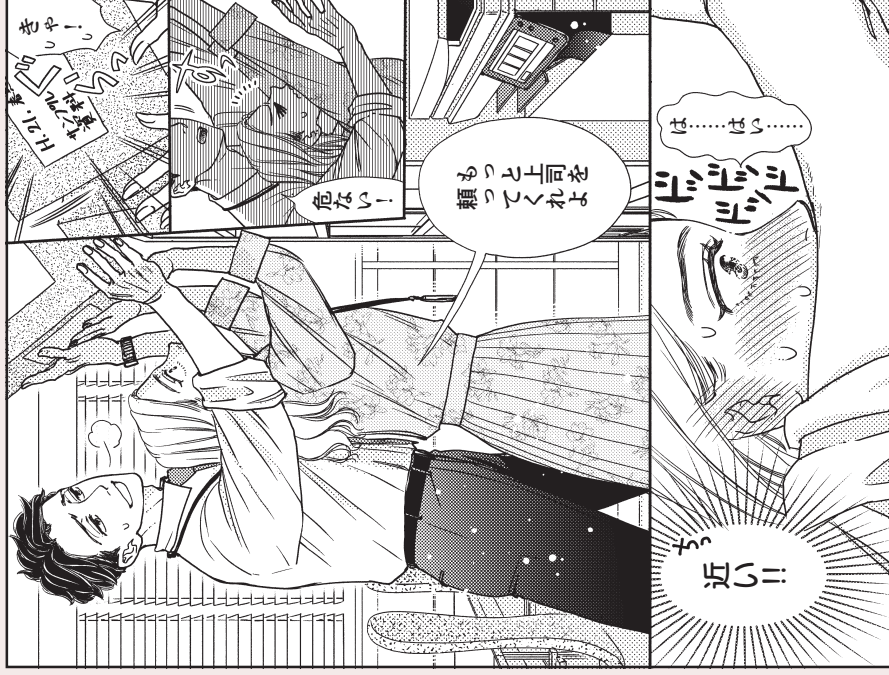


03 笑顔シーン

えっいきなり!?

背後からの急接近

胸キュン
レベル



©Kaori Akiyama

22



「突然訪れた」止まらな
いときめき」の動作を
やってみる!

〔使う筋肉はコレ!〕



広背筋
段ボールを取ろうと腕をのばすことで自然と背筋ものびる

上腕三頭筋
高いところにある資料が入った段ボールを取ろうとして腕をのばす

腹直筋
腕をのばすことで肋骨の位置が上がり、お腹の筋肉が同時にのびる

この動作から学ぶ筋肉
(インナーマッスル)



一旦、腕を上にはばすだけに見えるこの動きは、腕の筋肉だけでなく、腕に引っ張られて、お腹と背中の筋肉も同時にのびています。
腕を高く上にはばすことで広背筋が伸び、マッサーシなど外側からは届かないインナーマッスルにも動きかけます。この動きで肩こりや腰痛などが改善することもあります。よく、仕事などで疲れたときに「ふー」と腕を上げる動作も同様の効果があります。

24

胸キュンをストレッチで体現してみよう!