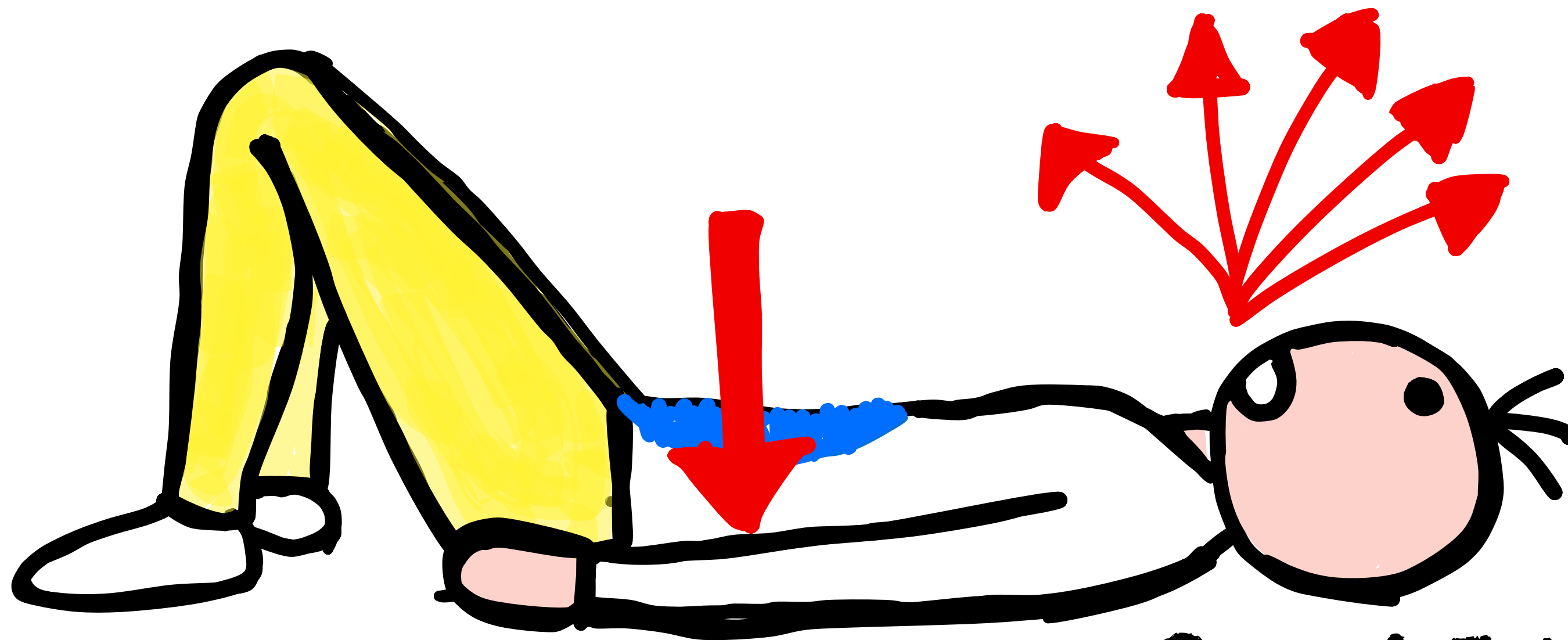


# ドローイング

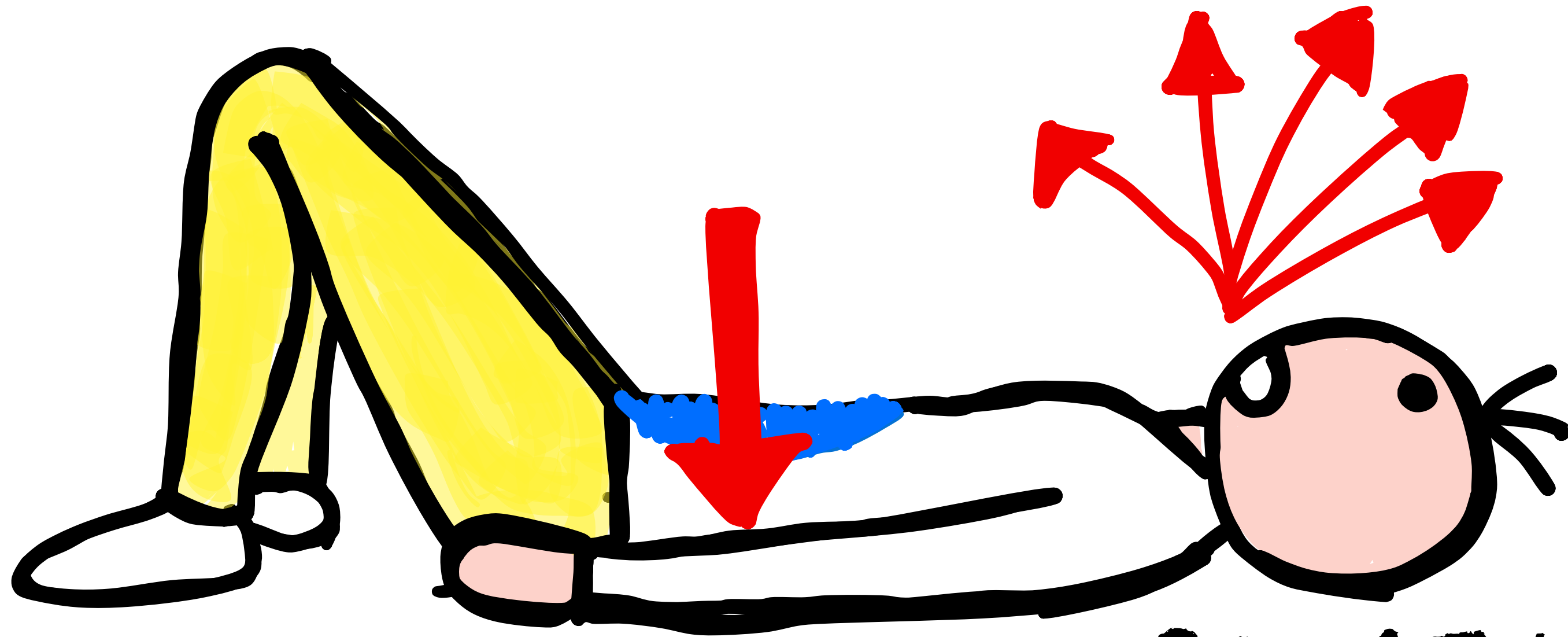


- ①ゆっくり鼻から呼吸します。
- ②吐く時に口を窄めお腹を凹ます
- ③お腹に力を入れて背中を床に押し付けるようにする。

**BREATHE**

効果 姿勢改善、猫背予防 円背予防 体幹強化

# draw-in



1. Inhale slowly through your nose.
2. As you exhale, narrow your lips and draw your stomach in.
3. Engage your core and press your back down towards the floor

**BREATHE**