

1週間でウエスト
マイナス 4.5cm!

美木良介本人がセレクト！！

ロングブレスダイエット ベスト版DVD 4/26発売！

初の廉価版！980円で発売！ 最新呼吸法も収録！

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区 代表取締役社長:蓮見清一)は、『美木良介ロングブレスダイエット完全ベスト版 DVD BOOK』を2016年4月26日(火)に発売します。

本商品は、BS-TBSで放送中の『美木良介ロングブレス講座』で放送された中から、美木良介本人がセレクトした完全ベスト版で、“腸腰筋編”的最新呼吸法を収録した、初の廉価版DVD BOOKです。

“ロングブレスダイエット”とは、意識的に呼吸法を変えて、インナーマッスルを鍛え、代謝を上げていくトレーニングです。基本は、3秒かけて鼻で息を吸い、ほっぺたを膨らませて口から10秒かけて息を吐きます。このトレーニングは、筋肉の観点から見ると、腹横筋や内腹斜筋に代表される「深層筋群」を強化するエクササイズになり、「浅層筋群」の代表である腹直筋や脊柱起立筋の運動にもなります。深層筋群を鍛えることは自分の筋肉でコルセットを作っているということであり、浅層筋群を動かすことは全身のマッサージを行っていることになります。よって、血液やリンパの循環がよくなり自律神経が活性化され、体全体の内部の循環をよくすることにつながっていきます。

本商品は、“基本編”“腸腰筋編”“肩こり改善編”“腰痛改善編”“腹筋編”“ウエスト引き締め編”的6つのメニューからなり、各メニューごとに美木良介が教える基本編と実践編を収録。トータル約60分で構成されています。1つのトレーニングは、3分から実践できるため時間をとらず、また激しい運動もなく、座ってできるトレーニングもあるため、年齢、場所を問わず、どなたでも簡単に始めることができます。

美木良介への取材・インタビュー、赤坂にある“美木良介ロングブレススタジオ”への取材、番組出演などお気軽にお問い合わせください。



また、効能は、“ウエスト引き締め”“若返り”“肩こり改善”“猫背改善”“脳の活性化”“腰痛改善”“脂肪燃焼”“くびれ”“美脚”“全身痩身”と多岐に渡り、ダイエットを始めるすべての人の希望を叶える効果が得られます。

ロングブレスは、なぜ体にいいのか

ロングブレスを行うと、肺の中に新鮮な空気が満ちている状態になります。肺の中に淀んだ空気が少ないと、肺炎などの病気を起こしにくいということです。

肺の中に酸素濃度の高い新鮮な酸素がいっぱいあると、血液の中にも新鮮な酸素を常に送り込むことができます。そうすると、体の中のすみずみまでその新鮮な、濃度の高い酸素が送り込まれて、細胞レベルで活性化されるということになります。このことによって健康体になることができ、さらに健康な状態を維持することができるのです。



横浜東邦病院 医学博士
梅田嘉明 院長

『美木良介ロングブレス ダイエット
完全ベスト版 DVD BOOK』
価格:980円+税
発売日:2016年4月26日