

呼吸トレーニング①

- ◇ 心と体がリラクゼーションできます
- ◇ おなかと背中筋の筋力が向上します。

①足を肩幅くらいに開いて立ちます。



鼻から息を大きく吸います(4 秒間)。

- 胸が上がらないようにし、おなかの上の手だけが持ち上がるように息を吸いましょう。(腹式呼吸)

②片手を胸、片手をおなかの上に置きます。



口から息をゆっくり吐きます(8 秒間)。

- 息は口笛を吹くように口をすぼめて吐きましょう。

呼吸トレーニング②

①片足を少し前に出して楽な姿勢でまっすぐ立ちます。



ポイント👉

腰を反らさないように注意しましょう。

②背筋を伸ばし、両手を天井に触れるよう上に伸ばします。



ポイント👉

このとき胸が広がるようにし、ゆっくり鼻から息を吸い込みましょう。(4 秒間)

③手を下ろしながら強く息を吐きます。(8 秒間)



ポイント👉

背筋を伸ばしますが、腰は反らさないようにしましょう。