

# ～呼吸法トレーニング～

呼吸を行いながらお腹を鍛えましょう。  
普段の呼吸もしやすくなるかもしれません。

## 【ドローイン】



### やり方

- ①仰向けの状態で膝を立てます。
  - ②鼻から息を吸います。(3秒)
  - ③口から息を吐きながらお腹をへこましていきます。(7秒)
  - ④へこませた状態で30秒キープします。
- ※息は止めず呼吸を行いましょう。

### 効果

お腹（腹横筋、横隔膜）のトレーニング  
腰痛予防

## 【レベルアップドローイン】



### やり方

- ①仰向けの状態で脚を上げ、膝を曲げます。
  - ②鼻から息を吸います。(3秒)
  - ③口から息を吐きながらお腹をへこましていきます。(7秒)
  - ④へこませた状態で30秒キープします。
- ※息は止めず呼吸を行いましょう。

### 効果

お腹（腹横筋、横隔膜）のトレーニング  
腰痛予防

