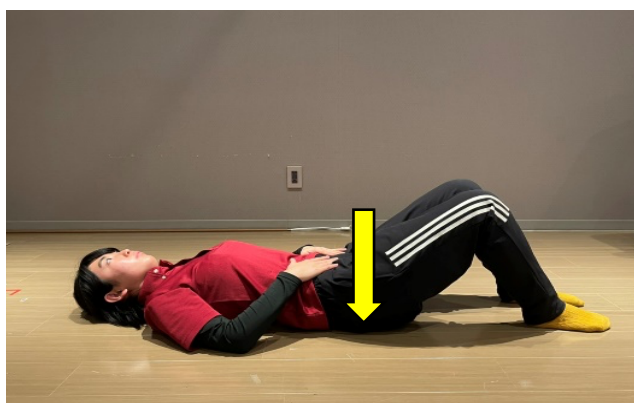


～呼吸法トレーニング～

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】



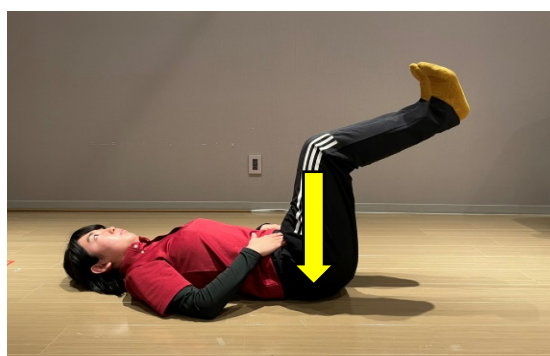
やり方

- 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

