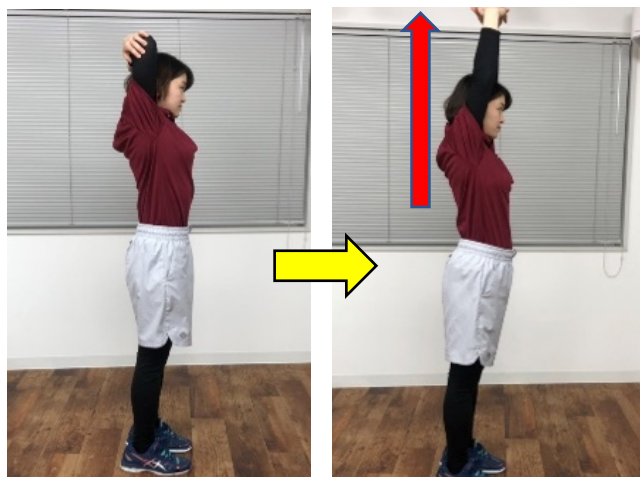


筋肉と呼吸の協調①

呼吸には多くの筋肉が関与しています。それらを上手く協調させることで呼吸が楽になります。

【横隔膜と呼吸の協調】



やり方

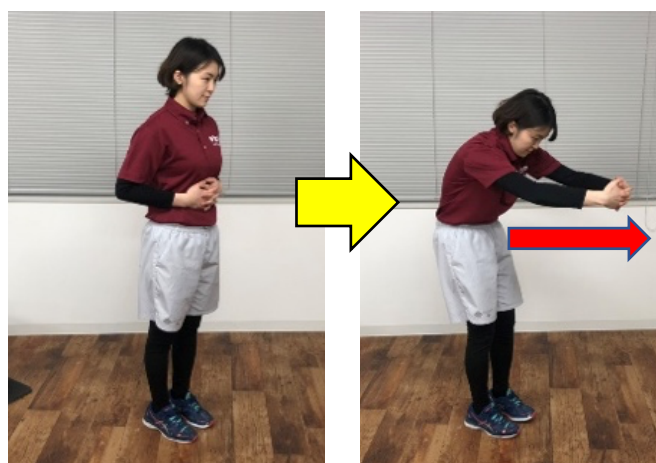
- ①両手を頭の後ろで組み、ゆっくりと鼻から息を吸う
- ②ゆっくりと口から息を吐きながら、両手を天井に伸ばす。さらに手を後ろに引き、息を吐き切る

○10回を繰り返す

効果

- ①横隔膜の強化

【背中の筋肉と呼吸の協調】



やり方

- ①胸の下で両手を組み、ゆっくりと口から息を吐き切る
- ②鼻から息を吸いながら両腕を前に伸ばし、背中を丸めきったら息を吐いて元に戻る

○回数：10回を繰り返す

効果

- ①僧帽筋や脊柱起立筋と呼吸の協調

