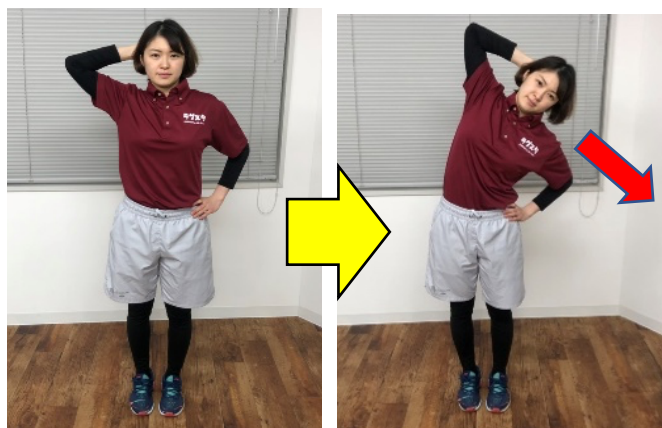


筋肉と呼吸の協調②

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。

【 お腹の横の筋肉と呼吸の協調 】



やり方

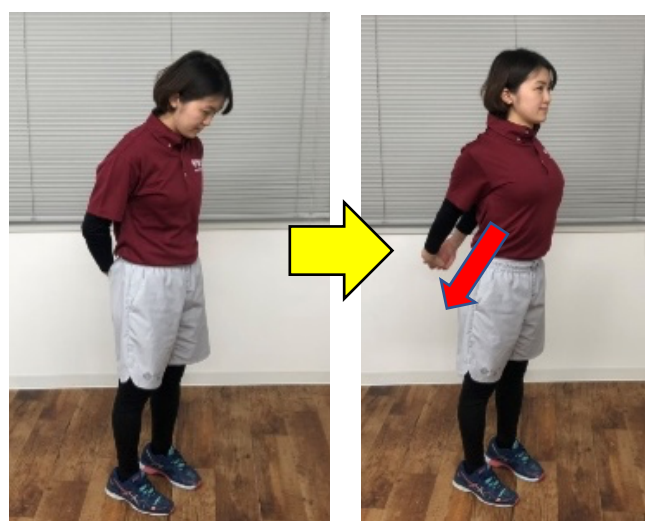
- ①片方の手を後頭部に当てる
もう片方の手を腰に当て、鼻から息を吸う
- ②息を吐きながら、後頭部に当てた側の肘を天井に伸ばし、息を吐き切ったらスタートポジションに戻る

○回数：左右10回

効果

- ①内・外腹斜筋、腹横筋と呼吸の協調

【 胸の筋肉と呼吸の協調 】



やり方

- ①両手を腰の後ろで組み、ゆっくりと鼻から息を吸いながら両肩を前に出す
- ②息を吐きながら手を腰から離し、肩を上方か後方へ引っ張り、息を吐き切ってスタートポジションに戻る

○回数：10回繰り返す

効果

- ①小胸筋・前鋸筋と呼吸の協調

