

～横隔膜呼吸～

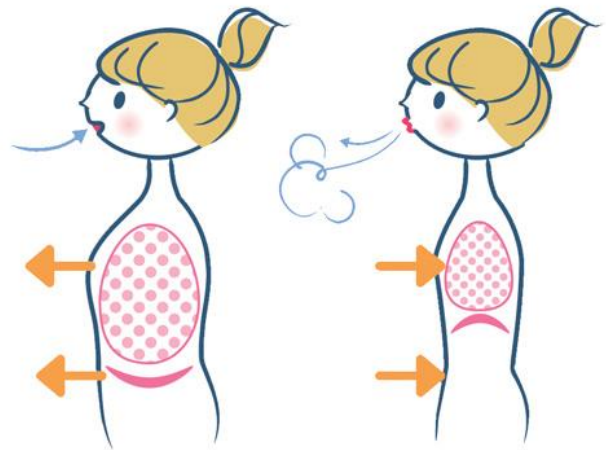
『横隔膜呼吸』とは腹式呼吸と胸式呼吸のやり方を両方取り入れた、胸とお腹を同時に膨らませたり、しぼませたりする呼吸法です。

横隔膜呼吸の効果

- ◆横隔膜呼吸は普通の呼吸と比べ、より多くの空気を取り込むことが出来るため、衰えた副交感神経を高めることができます。
- ◆横隔膜を使う事によって深い呼吸となります。
よって身体全体に酸素が巡り、身体の代謝が上がります。
- ◆横隔膜呼吸はお腹の筋肉を使う呼吸法なので、運動不足解消にもつながります。

横隔膜呼吸のやり方

- ①背中をまっすぐ伸ばします
(立つ・座る・寝るとの姿勢でも結構です)
↓
- ②鼻で大きく息を吸います
この時、胸とお腹を同時に大きく膨らまします
※肩は上がらないように注意します！
↓
- ③口でゆっくりと息を吐きます
肺にある空気を全て外に出し、
胸とお腹を同時にへこまします



横隔膜呼吸を使ったトレーニング

ツイストドロイン

- ①背中をまっすぐ伸ばします
↓
- ②両腕を前に伸ばし、両手を合わせます
(この時肩はリラックスさせます)
↓
- ③息を吸って吐きながら、胸とお腹を同時にへこまし
ゆっくり両手を身体の横へと持っていきます
(この時骨盤は動かないように注意しましょう！)
↓
- ④息を吸って元に戻します

働く筋肉

腹筋

※ひねる動作が入るのでウエストの引き締めにも効果があります！

