

呼吸筋トレーニングのコツ 腹式呼吸のポイント

まずは鏡の前に立って両手をおへその上に合せてください。呼吸が正しくできているかチェックをする目安になります。姿勢は正しく背筋を伸ばしましょう。

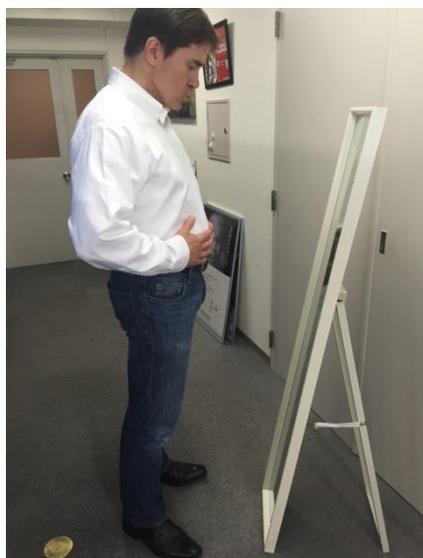


パワーブリーズで呼吸筋を鍛えるときは、腹式呼吸を心がけてください。
短期間で効果を上げるためには、正しい呼吸方法をマスターすることが重要です。
腹式呼吸のコツをつかんでから、パワーブリーズで呼吸筋トレーニングを始めてみましょう！！

○ ～良い例～

息を吸う時にお腹を膨らませます。その時に手が広がれば正しい腹式呼吸ができています。横隔膜を意識して呼吸をしてみましょう！

お腹を前に突き出すように息を吸ってみましょう。



× ～悪い例～

息を吸う時にお腹がへこんでいます。手が広がらず上にあがってしまうと正しい腹式呼吸ができていません。気をつけましょう！

肩が上がるのもよくありません。



株式会社 エントリージャパン

〒160-0022
東京都新宿区新宿 6-12-5 新宿松喜ビル
Tel.03-5362-3383 Fax.03-5369-8330
URL:www.entry-japan.com Mail:info@entry-japan.com