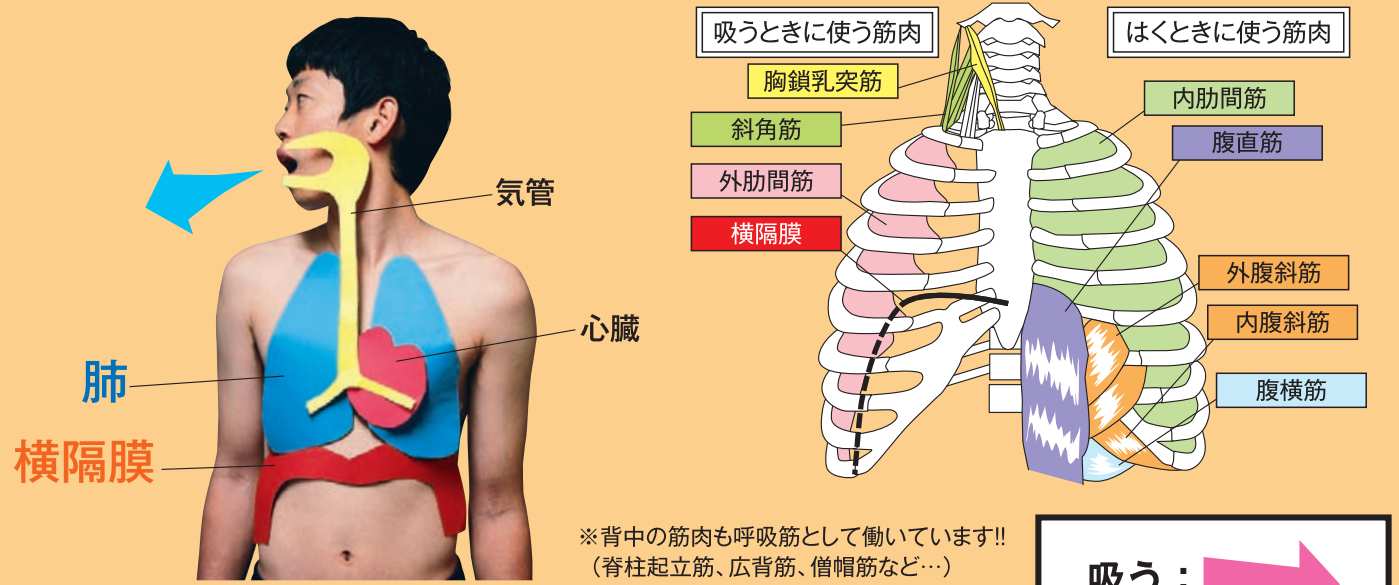


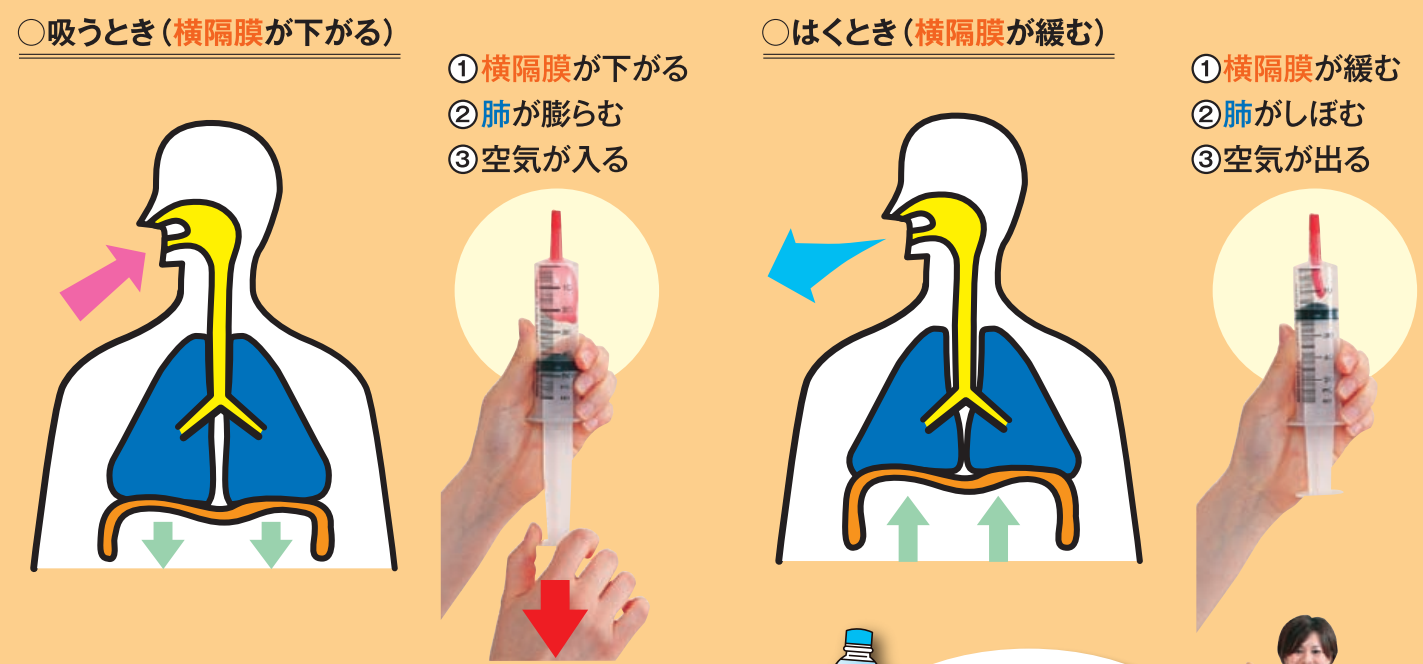
STEP 1 呼吸

どうなってるの？ 肺の周りの臓器と筋肉!!



呼吸を行う臓器は肺である!!
肺を動かすのは横隔膜を代表とする呼吸筋である!!

どうやって酸素が肺に入る?? 二酸化炭素が肺から出る??



酸素不足になるとこんな事も
・集中できない ・頭痛 ・不眠
・気分が落ち込む ・長く歩けない

ちなみに...
吸う量とはく量はそれぞれ約500ml
ペットボトル1本分です!!

STEP 3 呼吸筋ストレッチ体操

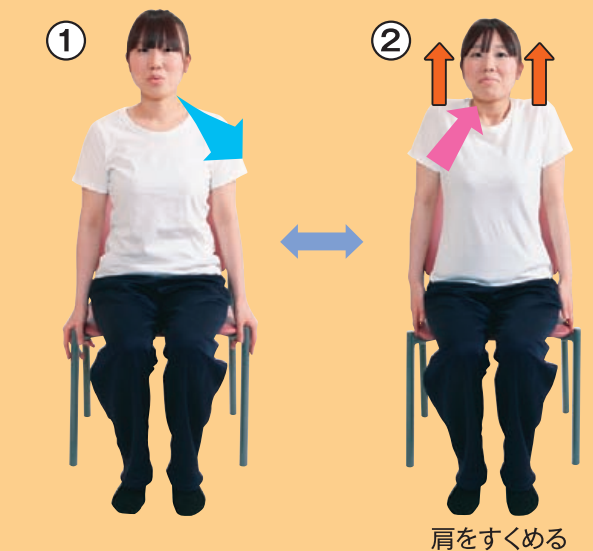
始める前に注意!
・目安: 5~10回を1日3回
・それぞれの運動を繰り返しましょう。
・呼吸パターンを守り、リラックスして行いましょう。

準備体操 ~首の筋肉をリラックス~



本番!! ~もっと呼吸をイキイキと~

肩の上げ下げ



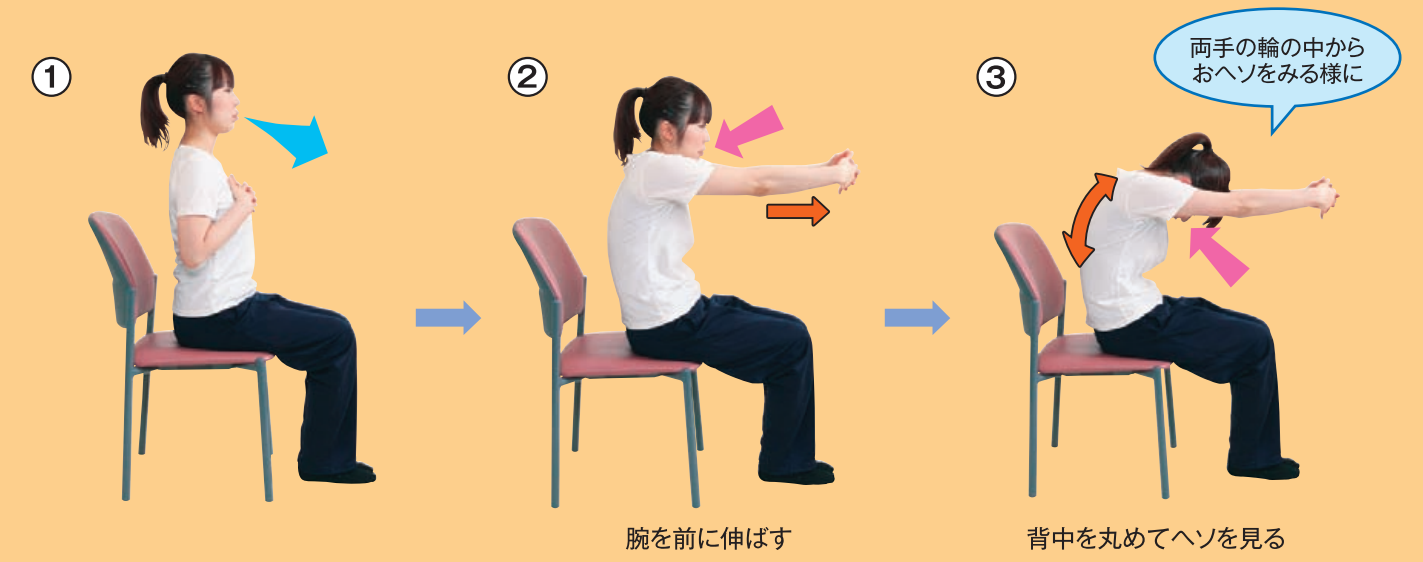
吸筋のストレッチ



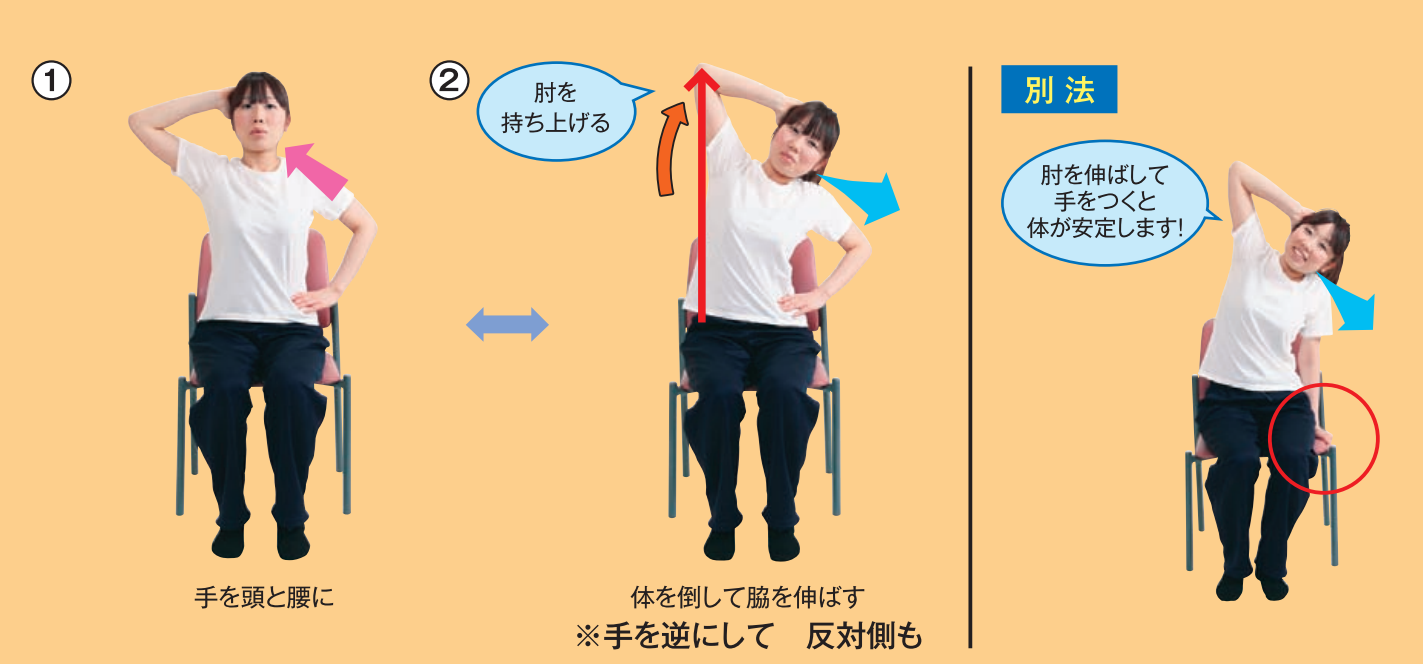
筋肉のストレッチ



吸 背中と胸の筋肉のストレッチ



はく 体の脇の筋肉のストレッチ



はく 胸の筋肉のストレッチ

