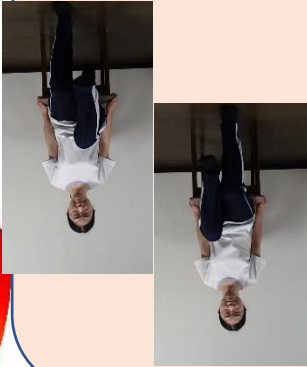


自宅でできる簡単トレーニング Vol.12

～落ち着いて呼吸しよう～

秋の味覚は栄養価が高いので食べてみてくださいね♪



- ② 腸腰筋トレーニング
- ☆ポイント☆
- (1) 椅子に座って両端をつかむ
 - (2) 片足を1秒ごとにあげる
 - (3) 足を上げながら息を4回吸う、6回吐く
 - (4) もう片方の足も同じように行う。これを4回繰り返す
- ・椅子の高さを上げてみましょう
- ・少し大変ですが無理せず行いましょう



- ① 基本の呼吸 2
- ☆ポイント☆
- (1) つま先を開いてまっすぐ立つ
 - (2) 両腕を伸ばして両手を頭上で合わせる
 - (3) 3秒鼻から息を吸う
 - (4) 口から10秒息を吐く。これを3分繰り返す
- ・肋骨と腰骨を伸ばすイメージで行います
- ・姿勢がよくなります

③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

まじめなママがますます迷う今日この頃

(2) チャレンジ編

新設診察室視察 最新式写真撮影用

☆ポイント☆

- ・リズムを感じて唇を使ってしっかり発音しましょう
- ・「ん」の音を消えないように発音しましょう



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください