

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♪

① 基本の呼吸 2

- (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

☆ポイント☆

- ・肋骨と腰骨を伸ばすイメージで行います
- ・姿勢よく行いましょう



座ってもできますよ♪

② 腸腰筋トレーニング

- (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回で吐く
- (4) もう片方の足も同じように行う これを4回繰り返す

☆ポイント☆

- ・テンポよく足を上げましょう
- ・少し大変ですが無理せず行いましょう



③ 早口言葉のトレーニング

- (1) 基礎編

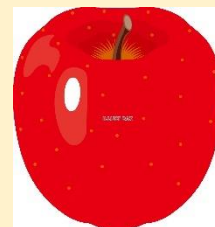
まじめなママがますます迷う今日この頃

- (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