

# 腹式呼吸

## 👉 ポイント

**息を吐き切ること、吸い切ること。おへその奥に意識を！**

目的は楽トレで鍛えた腹横筋をストレッチして使うことです。

1. ゆっくり鼻で息を吸いながらお腹を思いっきり膨らませます。
2. もっとー、もっとです。まだまだ出来る！吸って～～！！
3. 次は、ゆっくり口で息を吐きながら思いっきりお腹を凹ませます。
4. もっとー、もっとです。まだまだ出来る！吐いて～！凹ませて～！
5. 終わり。これを一日20回を目標に。

最初の内は、湯船に入って水圧の力を借りてやるとやりやすいです。  
5回くらいから始めて慣れてきたら、回数を増やしましょう。

### 腹式呼吸と胸式呼吸の違い

腹式→お腹を凹ませて内臓を上押し上げ肺から空気を出す。

胸式→肋骨を引き上げることで肺に空気を入れる。

楽トレで鍛えたインナーマッスル(主に腸腰筋と腹横筋)は、放っておいても1ヶ月で0.1%しか落ちませんが、大股歩き、脚振り運動、腹式呼吸を続けることで更に良い状態を保てます。

是非これらの運動を続けて、5年、10年経っても痛みの出にくい体を継続していきましょう。

腸腰筋・・・上半身と下半身をつないでいる唯一の筋肉。キングオブインナーマッスルで骨盤を起こし正しい姿勢を維持します。

腹横筋・・・コルセット筋とも言われ、体幹部を囲むようについており腸腰筋で起こした良い姿勢を維持させます。また内臓を正しい位置に引き上げ、下腹の出っ張りを予防します。