

# 皮下・内臓脂肪溶解呼吸法 → 呼吸筋・腹筋・背筋群などの筋のスロートレーニング

## 基本姿勢（腰掛け姿勢）のマスター



- ① 腰掛けて背筋を伸ばし姿勢を正し、お腹を意識する。
- ② 視線は一点集中。肩を2~3回上下してリラックス。足をひらき両手は膝の上。膝は90度より少し折りまげる。
- ③ 口をすぼめて、5~10秒以上かけて、お腹を凹ませながら、ゆっくりと最後まで息を吐き出します。（腹圧をかけてお腹と背中をくっつけるイメージ）
- ④ 吐ききったら、すぐに鼻から息を吸う。
- ⑤ 5回の呼吸法で1セットとします。
- ⑥ 一日に5~10セット以上行うようにしてください。
- ⑦ この呼吸法をマスターしたら、ウォーキング呼吸法そして立位の呼吸法へ。

※吐き出す時に前かがみになったり、手でお腹を凹ませないように注意、  
※極端な前傾姿勢は肺の残気呼気量(1000~1500cc)を十分に吐き出せない  
※吐ききったら息を止めないように息を「吐く・吸う」の循環式呼吸を行う  
※喘息など息を吐き出すときに咳のある人は禁忌 ※老健施設でも使用可能。

## 呼吸法(腰掛け姿勢)のバリエーション



カカトを床につけた場合  
上腹部が凹む



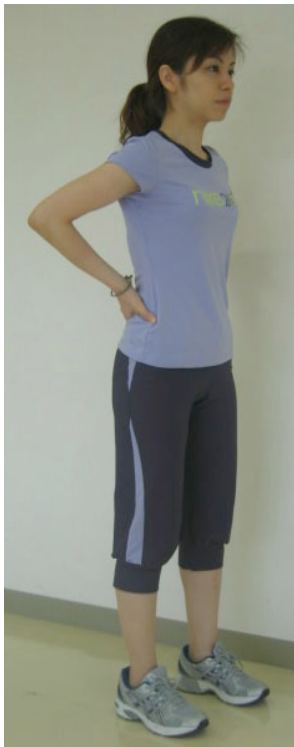
カカトを床からあげた場合  
下腹部が凹む

しっかりと背筋を  
伸ばし  
わずかな前傾姿勢

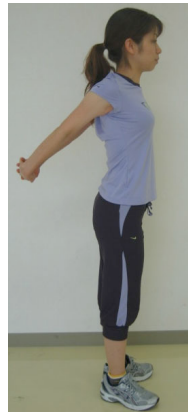
膝は少し  
折り曲げる

## 立位で行う呼吸法

呼吸筋・腹筋・背筋群・下肢筋肉群  
などの筋のストレッチ



- ①背筋を伸ばし、肩を2~3回上下してリラックス姿勢。
- ②その姿勢で、腰に手をあて、目線は一点集中。  
足は軽く開く。
- ③座位の基本呼吸法で、立位呼吸を行います。
- ⑤呼吸法の回数を増やせば、増やほど筋組織は肥大し、  
皮下・内臓脂肪は減少します。
- ⑥カカトをつけ、つま先を開いた姿勢で、下肢を緊張させて  
行う呼吸法は、下肢筋群の肥大と皮下脂肪を減少させる。  
日常生活の随所で呼吸法を-----伝統的な日本人の呼吸法



(ハソ下部が凹みやすい) (ネコ背の改善)

### 日常生活の随所で 呼吸法バリエーションを

- ①台所に立って
- ②運転中の信号待ち
- ③入浴中または入浴後
- ④スーパーの買い物中
- ⑤デスクワークで
- ⑥鏡で筋肉の発達を確認

## 楽しみながらできる ウォーキング呼吸法

ゆっくりと呼吸法をしながら  
ウォーキングをする。

続けると、ウェストが細くなり  
皮下・内臓脂肪がとれ  
姿勢が美しくなります。

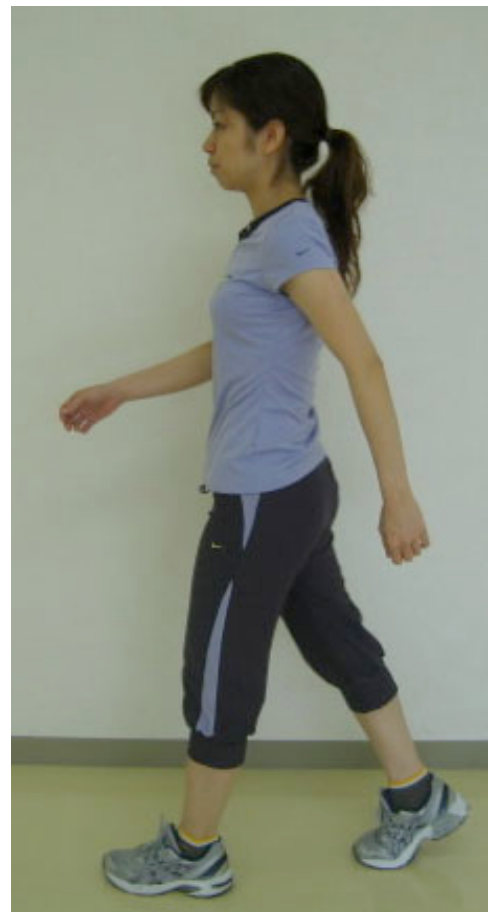
自分のペースで

3~6歩くらいのペースで息を吐く。  
息を吐き切ったら、すぐに息を吸います。

このような要領で、呼吸法を

日常生活や速歩のときにも意識的に  
常に背筋を伸ばし、  
サムライ・着物のイメージで所作を

\*呼吸が乱れないペースで歩くことが大切  
呼吸のときの歩数は、自分のリズムに合った歩数を

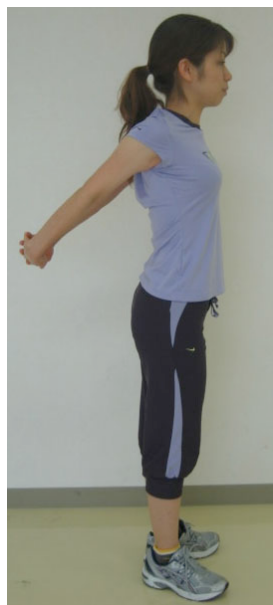
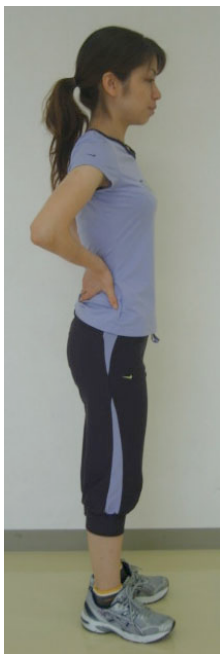
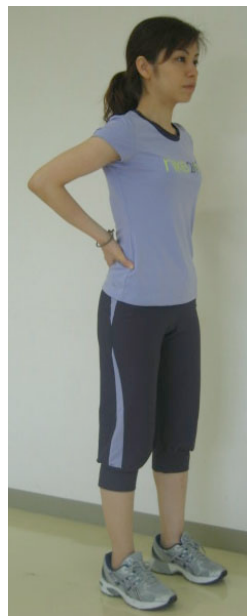


## 効果的な呼吸法の実践-----毎朝・入浴前後-----

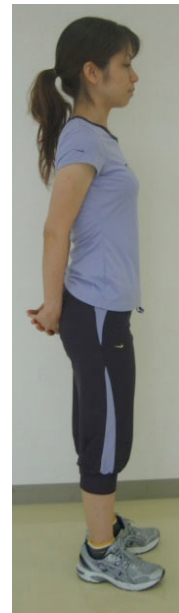
一連の呼吸法を1セット行う。5回の呼吸で1セット。朝・入浴前後呼吸法の順序は各人の好みに合わせてランダムに行ってもよい。継続すれば、日常生活の随所で、呼吸法を意識した日常生活へ変わる



基本姿勢の  
マスター



(男性)



(女性)

## ウォーキング呼吸法のバリエーション



男性



しっかりと胸を張り  
腕は思い切り伸ばす  
目線は正面

女性

ウォーキング呼吸法  
または  
自然のリズムで  
呼吸を意識しないで  
歩いてもよい

二の腕が太くなる  
(上腕二頭筋肥大)

猫瀬の改善に著効

