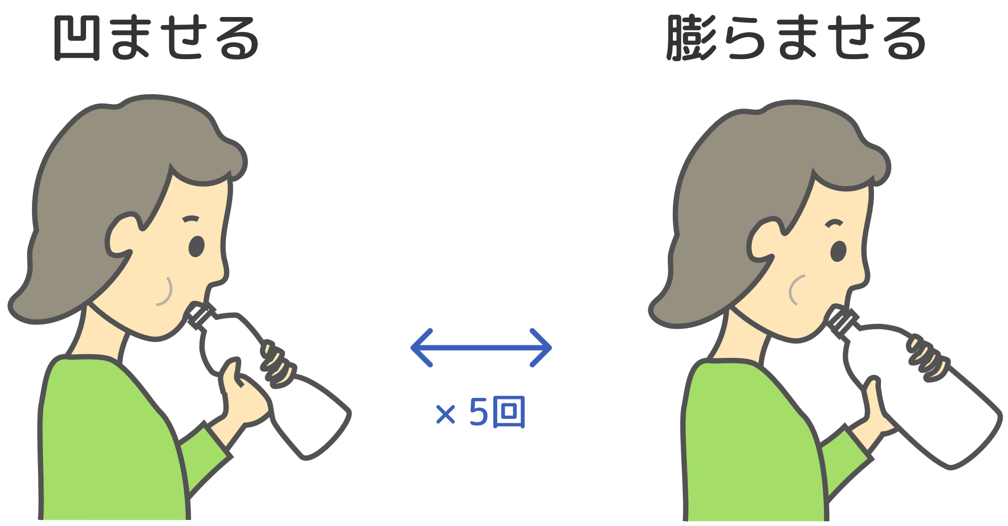
運動編　おすすめ体操メニュー

1日 2セット

ペットボトルつぶし

ペットボトルを口にくわえ、凹ませたり戻したりする訓練です。

1. 空のペットボトルを口にくわえます。
2. 思いっきり息を吸ってペットボトルを凹ませます。
3. 息を吐いてペットボトルを膨らませます。
4. 凹ませたり膨らませたりを、５回繰り返します。



効果

- 息を吸う力と吐く力の両方を鍛えられます
- 肺活量がアップします

ポイント

- 最初は柔らかい素材のペットボトルから始めて、慣れてきたら、より硬い素材に挑戦してみましょう
- 血圧が高い方は実施を控えましょう
- 実施していて気分が悪くなったりしんどくなったらすぐに中止しましょう