

ぶくぶくトレーニング

ストローを使ってゆっくり長く息を吐き続ける練習です。

- 1 テーブルなどで楽な姿勢で座ります。
- 2 しっかりと息を吸ってから、ストローでゆっくりと息を吹いてぶくぶくと泡を出します。



ぶくぶくぶく...

作り方

- ペットボトルの上の方に穴を開けます
- 水を半分程度入れて、穴にストローを挿して完成です



効果

- 呼吸機能をアップさせる練習になります
- 唇を閉じる機能を鍛えられます

ポイント

- できるだけゆっくり長く息を吐くようにしましょう
- ペットボトルのふたの閉め方を変えることで抵抗の強さを調整できます
- 誤って水を吸い込まないように注意しましょう