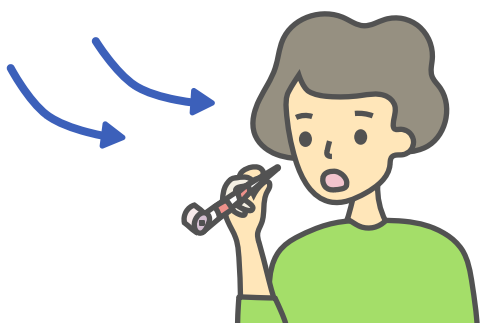


ふき戻し訓練

口の端から空気が漏れないようにしながら息を吐き続ける練習です。

- ① 息を大きく吸って、ふき戻しをゆっくり吹きます。



- ② ふき戻しが一番伸びた状態で5秒間キープします。



- ③ 10秒休憩します。

10秒 休憩



効果

- 唇を閉じる力がアップします
- 肺活量や呼吸機能がアップします

ポイント

- ふき戻しがない場合、ストローなどで代用することも可能です
- 5秒ができれば、少しずつ時間を伸ばしていけるように頑張りましょう