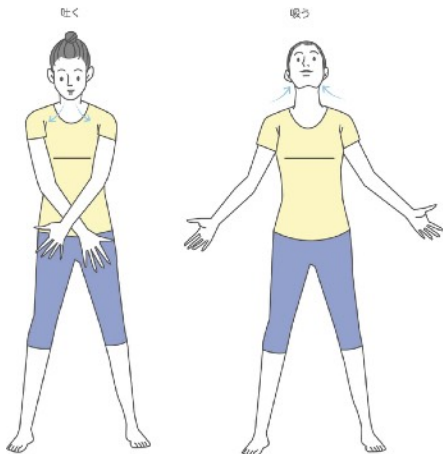


呼吸の驚くべき効果と 筋トレの最適な呼吸法

2024年5月号



毎日自然に行なっている呼吸。この呼吸は意識して行うことで、**身体や心にさまざまな健康効果**がもたらされます。また、筋トレ中に呼吸を意識することでパフォーマンスや効果が向上し、怪我のリスクが軽減されます。では呼吸を通じたトレーニングのメリットや効果、そして実践方法について探っていきます。

呼吸と健康の関係とは？

深い呼吸はストレスを軽減し、リラックス状態に導くとともに、血液や体組織に酸素を供給し、老廃物を排出する役割を果たします。

1) ストレスの軽減

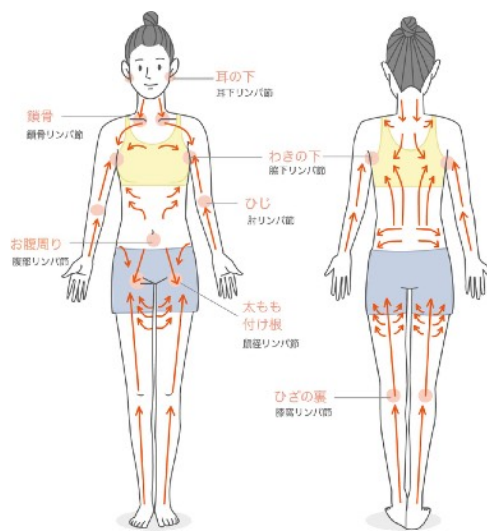
深い呼吸は自律神経を整え、ストレスホルモンの分泌を抑制します。これにより、心身のリラックスが促進されます。

2) 血液循環が良くなる

正しい呼吸法によって、酸素が血液中に効率的に運ばれ、全身の細胞に栄養と酸素が供給されます。

3) 免疫機能の向上

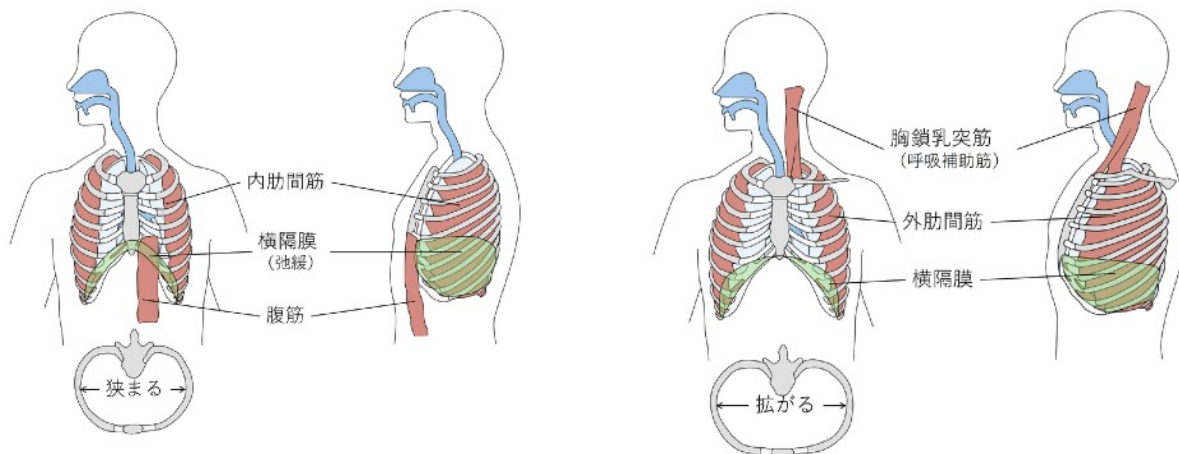
深い呼吸はリンパ液の循環を促進し、免疫機能を強化します。これにより、疲労の回復を早めたり、むくみの軽減が期待できます。



リンパの流れ

呼吸におけるトレーニング効果とは？

呼吸を意識的に行うことで、身体全体のトレーニング効果を得ることができます。



吐く時に使われる筋肉

吸う時に使われる筋肉

① 体幹の強化ができる

意識的な呼吸で、体幹のインナーマッスル（横隔膜、腹横筋など）を効果的に鍛え、体幹の安定性を向上させ、腰痛予防にもつながります。

② 肩こりの緩和、ストレス解消

適切な呼吸法は、日常生活で緊張しやすい筋肉（胸鎖乳突筋、僧帽筋、大胸筋など）をリラックスさせ、肩こり解消が期待できます。

③ 精神の安定、集中力を高める

呼吸のコントロールは、精神を落ち着かせることが可能となり、集中力を高めることができます。トレーニング効果だけでなく、仕事や家事の効率もアップできます。

筋トレ中に呼吸を意識するメリットとは？

1) パフォーマンスが向上します

正しい呼吸法によって、筋肉に十分な酸素が供給されるため、トレーニングのパフォーマンスが向上します。これにより、より回数をこなしたり、よりたくさん動くことが可能になります。

2) 怪我の予防

適切な呼吸法は、姿勢やフォームが安定し、怪我のリスクが軽減されます。また、筋肉を効果的に活動させることができ、筋肉や関節への負担を最小限に抑えることができます。

3) お腹の引き締めにも

適切な呼吸を行うことで腹筋を鍛えることができます。気になるお腹の引き締めにも役立ちます。



スポーツ前にやっておきたい！ 呼吸がラクになるストレッチ

運動中の呼吸をスムーズにするため、呼吸において頻繁に使われる肋間筋、腹筋を事前にストレッチしておきましょう。



- ① 両手を合わせて天井に伸ばします
- ② 肋骨を伸ばすようにして、真横に体を少し傾けます
- ③ 自然呼吸で20秒間静止しましょう
- ④ 反対側にも同様に行います



【注意】体を傾けすぎたり、斜め方向に傾けないようにします

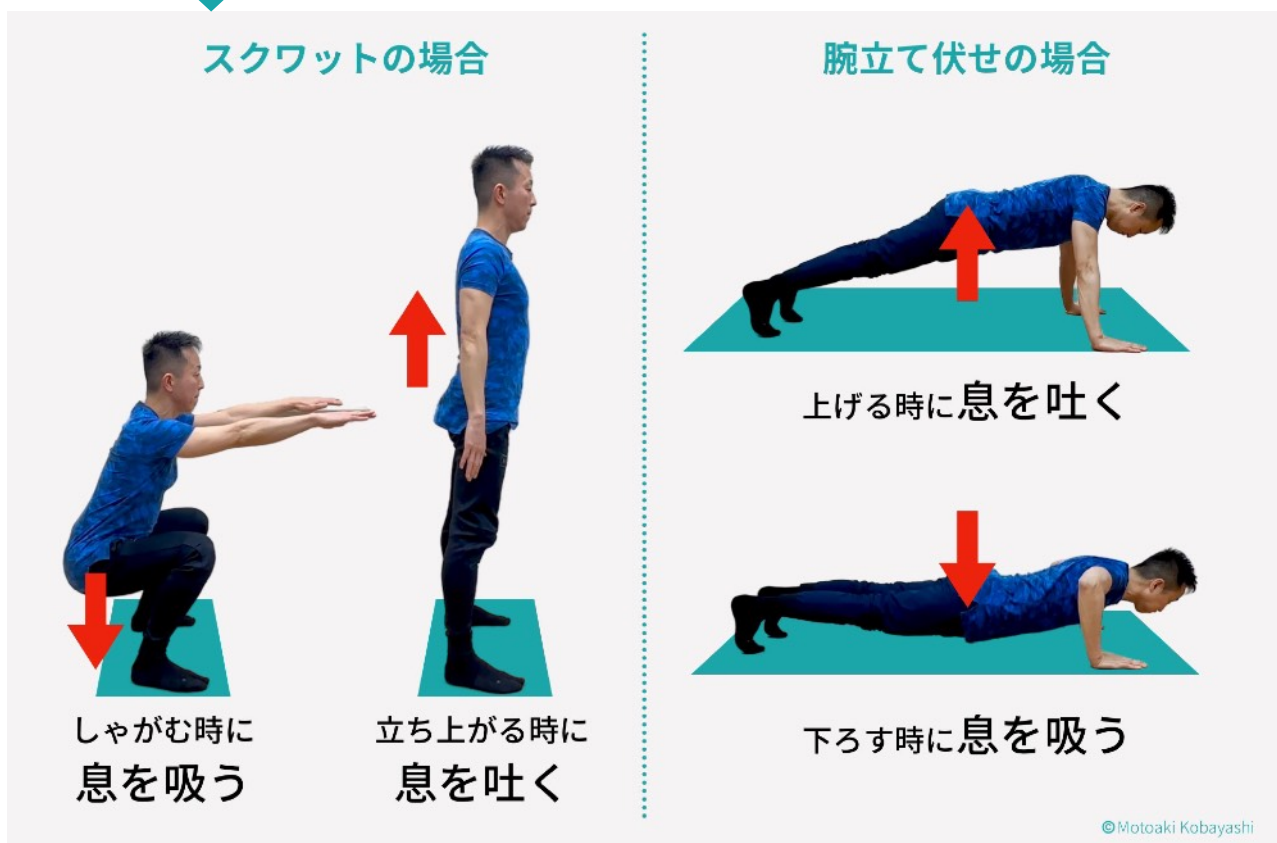


無料動画



<https://youtu.be/fVxH9ScVnmQ?si=GinD5EftMtlObBh8>

筋トレ中に行う呼吸法



筋トレ中の呼吸は、スムーズな動作、血圧の上昇を抑えて心臓の負担を軽減する効果が期待できます。力を入れる時に吐く、戻す時に吸うが基本ですが、動作と呼吸を合わせて行えば、どちらでも大丈夫です。

創業14年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

ジムマットを新調しました。

4月上旬に、ジムのマットを全面的に取り換え、安全性と耐久性に優れた日本製コルクマットに更新しました。今後ともご愛顧の程、よろしくお願いいたします。



社員食堂でランチを楽しむ！

講師を務めた企業さんの社員食堂でランチを楽しませていただきました。前職では、ほぼ毎日社員食堂を利用していたので、懐かしい思いが蘇りました。



社員食堂の素晴らしさは、手頃な価格やスピーディなサービスだけでなく、「今日のメニューは何か？」というワクワク感も魅力的です。さらに、異なる部署の同僚に出会ったり、相談したりする社内コミュニケーションの場としても役立っていました。再び食堂でランチを楽しみたいと願っております。

象印食堂 大阪本店

なんばスカイオに位置する、象印さんが運営するレストランです。ギリギリのタイミングで予約なしで入店することができました。象印さんが炊くご飯はさすがの一言で、その炊き方には相当なこだわりが感じられます。入口には、ズラリと並んだ象印の炊飯器が出迎えてくれます。ご飯だけでなく、おかずも絶品です。おすすめのレストランの一つで、予約は絶対必要です。



象印食堂

大阪市中央区難波5-1-90 なんばスカイオ 6F
<https://www.zojirushisyokudo.com/shokudo/osaka/menu.html>

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・と、お悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

