

運動能力アップ!

こきゅうきん

呼吸筋を使った呼吸

呼吸は、肺自体が行うものだと思いがちですが、肺は自ら膨らむことも縮むこともできません。肺の周辺にある『呼吸筋』と呼ばれる数多くの筋肉によって肺に空気が流入する仕組みになっています。呼吸筋をしっかり使う呼吸で、運動能力を向上させましょう。

★呼吸機能を高めてパワーアップ

呼吸筋をしっかり使って呼吸をすると呼吸機能が高まります。その結果、エネルギーが生み出され、身体を動かす大きなパワーをつくることができます。

毛細血管の増加

呼吸によって体内に取り込まれた大量の酸素を身体の隅々まで運ぶために、全身の毛細血管が増えていくと言われています。(血管新生)その結果、毛細血管のネットワークが広がり、より多くの酸素や栄養素を元に、効率よく身体を動かすためのエネルギーを生み出す事ができるのです。

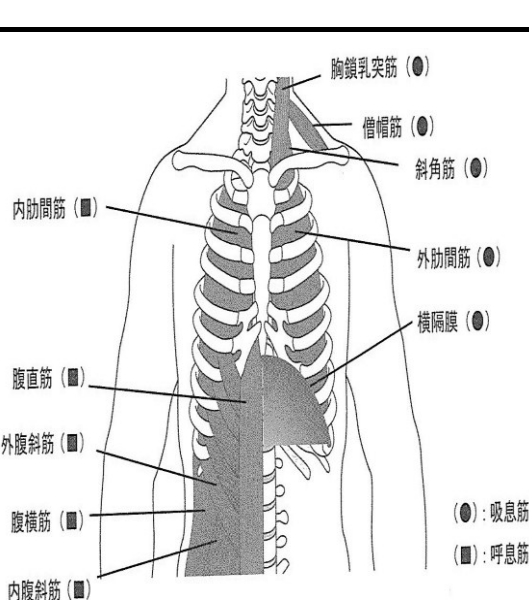
ミトコンドリアの増加

細胞にあるミトコンドリアの数も増加すると言われています。ミトコンドリアは、呼吸によって体内に取り込まれた酸素などを使ってエネルギーをつくり出す器官なので、それだけ多くのエネルギーをつくり出せるようになります。

つまり、これまで以上に長時間の運動や、より強度の高いトレーニングも行えるようになります。

★腹式呼吸で横隔膜を使おう

呼吸筋の中で、重要な役割を果たしているのが『横隔膜』です。肺の下にあるインナーマッスルで、胸部と腹部を分ける薄いドーム状をしています。この横隔膜をしっかり使うことで腹圧を高めて体幹を強化できます。腹式呼吸はこの横隔膜を大きく動かすことができます。



まず鼻から息を吸い、腹部を大きく膨らませ、口をすぼませてゆっくりと、腹部が大きくへこむまで吐きます。

日頃から、横隔膜をしっかり動かす腹式呼吸を意識するとよいでしょう。

★呼吸筋ストレッチ

横隔膜がうまく機能しないと、外肋間筋をはじめそのほかの呼吸筋を過度に使って呼吸することになり、首や肩こり、腰痛などにつながることもあります。呼吸筋ストレッチをして呼吸筋の柔軟性を高めましょう。

●胸鎖乳突筋・斜角筋（首から胸の上部にある筋肉）などのストレッチ



① 両手を胸に当てて、ゆっくりと息を吐く



② 息を吸いながら、胸を手で押し下げようにする



③ 息を吸いきったら、①に戻す

●腹斜筋・腹横筋などのストレッチ



① 片方の手を頭の後ろに、もう片方の手を腰に当て、ゆっくりと息を吸いきる



② 息を吐きながら、頭に当てた手を横に押し、体側を伸ばす



③ 息を吐ききったら、①に戻す

information

休館日
12/29(金)
1 / 3 (水)

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承下さい。