

呼吸管理と音域開発

呼吸管理と音域開発

呼吸管理とは、内肋間筋を使って

身体の中から息を止める手法でしたね。

この手法は、単発でできればいいわけではなくて、

様々なトレーニングと組み合わせることで、本来の効果を発揮できるのです。

例えば、

呼吸管理をする → ミックス系のエクササイズ

呼吸管理をする → ベルティング系のエクササイズ

など。

息漏れしては困る全てのエクササイズに呼吸管理は取り入れられます。

というより、取り入れなければいけません。

呼吸管理 × 何らかのトレーニング

この組み合わせをぜひ頭に入れておいてくださいね。

（実際に呼吸管理が必要なトレーニングには呼吸管理の解説をつけているので

安心してついてきてくださいね。）