

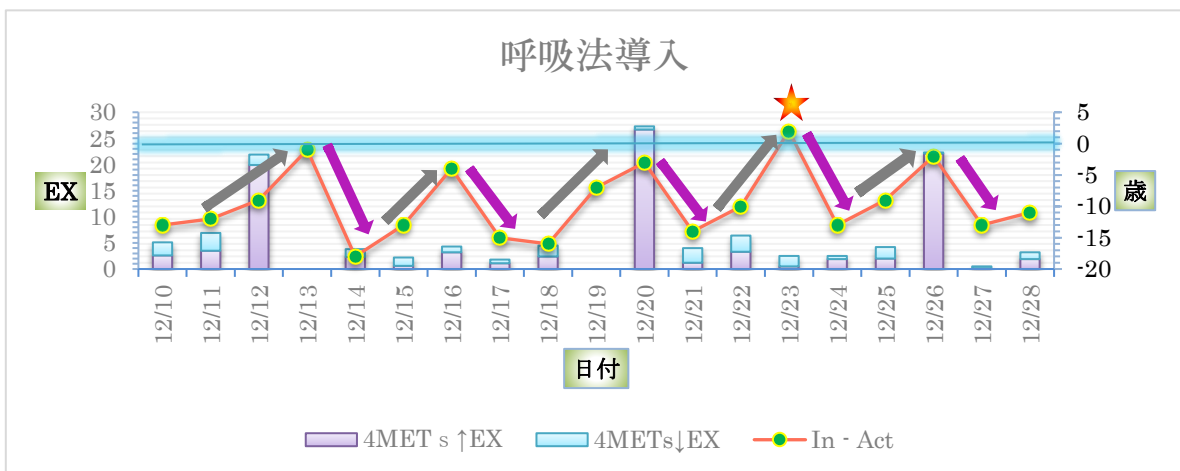
【ステップ4】

週2回の Jogging で身体的にも精神的にもストレスが蓄積したのかも知れない。
 Jogging 回数を週1回に戻す事にした。その替わり、運動以外の方法で血管が硬くなる要因をできるだけ削る為
 に、副交感神経を優位にしてリラックス～快眠に誘う「呼吸法」を実践してみる事。(交感神経優位による緊張から
 来る血管の硬化から解放させる)

【使用機器】



【追加使用機器】



1. 血管年齢が実年齢を上回った日数が1日だけに減った(★)。
2. 差の上下動(↗ ↘)が復活してしまった。
3. 12/23の睡眠時間は3時間程だった。

【これからの予定】

呼気を長くする事は副交感神経を優位にする事から、吸気時間:呼気時間=3秒:9秒を5分間行う様にプログラミングして呼吸法を実践してみた。しかし本当にリラックスする呼吸法が実践されたのか疑問が残った。(確かに呼吸トレーニング評価は最低の「ビギナー」表示だった)
 そこで一部の呼吸法解説書にも記載されている、実践のスキルは低いが効果的とされる吸気:呼気=1:2呼吸法(3秒:6秒)を5分間実践するようにプログラム変更して実践する事にした。