

# チーム“Total-Power” 途中経過報告(最終報)

2016年 1月21日

報告者;ピト

## 【最終報の趣旨】

自分にとって効果的な呼吸法が実践されたのか？

そこで一部の呼吸法解説書にも記載されている、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。

## 【使用機器】

身体活動計「アクティマーカー」



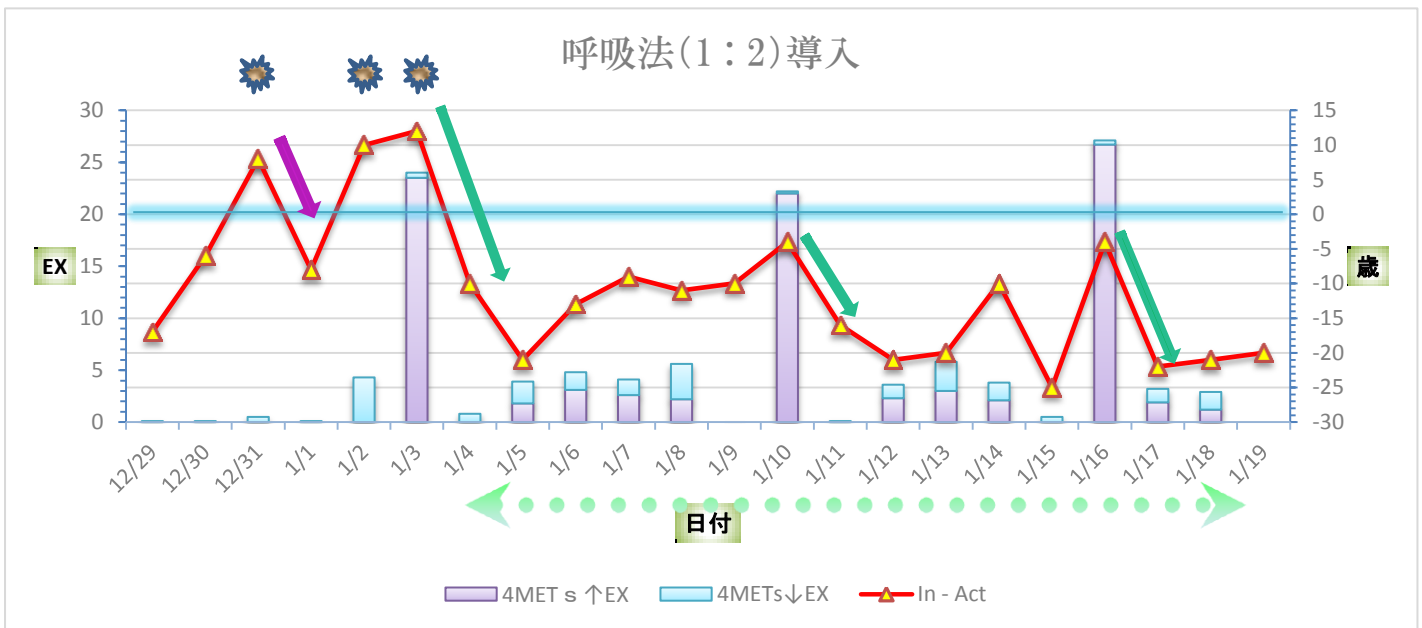
東京法規出版より借用

## 【追加使用機器】

呼吸法トレーニング goods 「リラックスキット」



血管年齢測定器「iheart」



1. 年末年始休暇中の怠惰な生活で、しっかり実年齢を上回ってしまった。(❄)
2. 大晦日の大掃除はストレッチ効果があったのか？実年齢を下回った。(↘)
3. Jogging はやはり効果的である。(↘)
4. リラックスキットによる呼吸法実施後、消灯&閉眼後もその呼吸法を継続したところ、**実年齢より10歳若く保つ目標に、より近づける事ができた**(←.....→)

## 【健康を保つ為のイロハ】

- イ) 週一回の Jogging
- ロ) ストレッチを兼ねたお掃除もいいかも・・・
- ハ) 就寝前の1:2呼吸法

おしまい