

E・肩こり改善プログラム(ジム)



プログラムのポイント

◆ 肩コリの原因①・・・疲労物質の蓄積

→同じ姿勢をとり続ける事で、頭や腕を支える僧帽筋や肩周辺の筋は持続的な筋緊張をしている
→筋緊張から血行不良を起こし、酸素や栄養素不足に陥り疲労物質の蓄積へとつながる

◆ 肩コリの原因②・・・姿勢の歪み

→二足歩行の人間は、頭の重さを首から肩甲骨の周辺の筋肉で支える
→通常は脊柱の自然のS字カーブが頭の重みをうまく分散している
→頭の重さは体重の10~13%→姿勢が崩れるとこの重みを首や肩周りの筋で支えなければならない
肩周辺の筋肉をほぐし、血行を改善することで肩こりの緩和が期待できます！

⑥ラットプルダウン(広背筋)



肩、上背部の筋肉を動かし
血行を改善
コリを解消
＜肩周りの血行を促進＞

⑩レッグプレス(大腿四頭筋)



下肢を鍛え
全体の筋量が向上させる

⑧バックエクステンション(脊柱起立筋)



背中筋力を向上すると正しい姿勢を維持でき肩周辺の筋肉に掛る負担を緩和
＜姿勢改善＞

⑦アブドミナル(腹直筋)



腹圧を上げ
正しい姿勢の維持
＜姿勢改善＞

⑤チェストプレス(大胸筋)



大筋群の代表の1つ
胸や腕を使う
＜姿勢維持筋を強化＞

ストレッチポール(広背筋・菱形筋)



円背予防、改善
肩甲骨を正しい位置に
＜ネコ背改善＞

スタジオエクササイズ

ピラティス



体幹部の安定性向上により、余分な身体的ストレスをかける事なく、スムーズな関節運動により四肢を効率的に動かせるように改善していく

筋膜リリース



＜筋ほぐし・身体の調整＞
筋肉・腱をゆったり、気持ち良くほぐすことで血行を良くし、身体のバランスを整える

疲労回復効果を高めるとともに怪我の防止の為、運動終了時にストレッチを行いましょう！