

# E・肩こり改善プログラム(プール)



## プログラムのポイント

### ◆ 肩こりの原因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

### ◆ 肩こりの原因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！**

## プールエクササイズ

### 水中ウォーキング

20分～30分



### アクアダンス

20分～30分



### はじめてのクロール・背泳ぎ など

20分～30分



### 浮き浮きポール

20分～30分



## サウナ

遠赤外線のサウナで身体の芯から温めていくことで

全身の血流を良くし血行促進になります

※水分を十分に取りながら、頑張り過ぎ

ない時間で利用していきましょう



## ストレッチ

20分～30分



筋肉の緊張を和らげたり、  
血行を良くする役割もあります  
体が温まった状態で、痛みのない  
範囲でゆっくりおこない  
ましょう

## 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！