

肩こり解消

効果：肩甲骨周辺の筋肉をバランスよく強化し、肩こりの予防・改善を図ります

目標週 1 回 | [所要時間] 50 分



[エネルギー消費量] 200kcal

ご飯一杯 150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



ラットマシン

回数：15
セット：2サイクル

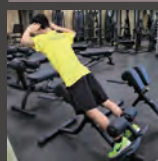
効果
背中の筋肉を引き締め強化する



レッグプレス

回数：15
セット：2サイクル

効果
下半身の筋肉を引き締め強化する



ローワーバックベンチ

回数：15
セット：2サイクル

効果
背骨を支える筋肉のコリを解消



ショルダーシュラッグ

回数：15
セット：2サイクル

効果
首の付根の筋肉を強化し首こり解消



ショルダープレス

回数：15
セット：2サイクル

効果
肩上部を強化し、肩周辺のコリを解消



アブドミナルクランチ

回数：15
セット：2サイクル

効果
骨盤を引き上げ、腰のストレスを解消

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

座位で行えるバイクは、姿勢維持や腕の重さを支える筋肉の負担が低いのでおすすめです。軽めの強度で長めに行うのがポイントです。慣れたら立位で行える運動でレベルアップを図りましょう。

時間の目安 15～20分

強度の目安 最高心拍数の50%～60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

あなたの疑問にお答えします！裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 肩こりとは？

A 肩こりには大きく分けると2つに分かれます。

肩こりとは肩や首のこわばりや痛みの症状を示すもので、病名ではありません。肩こりは大きく分けると2つあり、「病気には関係ないもの」と「病気に関係あり、その症状の1つとして起こるもの」があります。前者は運動不足が主な原因ですので、血行促進、筋力・柔軟性のアップが効果的です。しかし、後者の場合はやみくもに運動をしてもかえって悪化させる事もありえます。原因がはっきりと掴めていない方は、一度医師診断をお受けする事をおすすめします。

Q 肩こりはなぜ起きる？

A 私達は肩こりが起きやすい環境で生活しています。

私達は重力下で過ごしているため、寝ている時以外は姿勢を維持するために常に筋肉を緊張させています。そのため筋肉は常に縮めっぱなしといえるのです。すると次第に血行が悪くなり、疲労物質や発痛物質等が蓄積し、こりや痛みとなるのです。また、姿勢の乱れも肩こりの要因です。立っているだけでなく、座っている時にもアゴを引き、背を高くするように姿勢を維持することが大切です。

A 簡単栄養アドバイス

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣を気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食という事です。まずは、基礎代謝と生活活動から1日にどのくらいの量で体重維持ができるかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。
