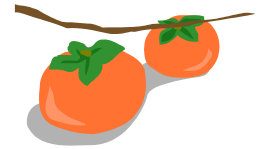


肩こりを予防・解消しよう！



多くの方がお悩みの“肩こり”。今回は予防と解消に向けてのエクササイズを紹介します。

チェック



肩こりの自覚症状がある。

はい

いいえ

●肩こりの主な原因

運動不足や同じ姿勢の維持により、肩や背中への血液循環がうまくいっていないことが主な原因です。肩は非常に繊細な関節です。正しい運動解消方法で軽減させましょう！

●肩こりの筋肉はどこだ！

そうぼうきん
僧帽筋：

背面上部にあり、後頭部と脊柱（背骨）、肩甲骨にまたがる大きく平たい筋肉。この筋肉をほぐすことが必要！誰かに揉んでもらう時は、左右交互に揉んでもらうことがポイント。左右同時揉んでしまうと血液の行き場が一か所に固まってしまう為です。



●鍛えて血行をよくしよう！

① ラットプルダウン（マシン No.⑥）

⇒肩甲骨周りの筋肉を動かし、鍛えることで肩こり解消につながります。

② シュラッグ（ダンベル）

⇒両手にダンベルを持ち、僧帽筋を直接鍛えます。慣れてきたら少しずつ負荷を加えましょう！

③ アップライトロウイング（ダンベル）

⇒僧帽筋と三角筋（肩）を鍛えます。四十肩対策にもオススメです。

④ アイロンがけ運動（ダンベル）

⇒ダンベルを持ち、手すりにもたれかかります。ダンベルを時計回し、反時計回し、∞回し等で背面をほぐします。

※詳しいトレーニング方法はお気軽にスタッフまでお尋ねください。

