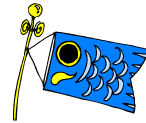


サウナの効果

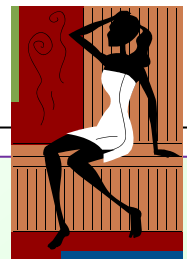


今回はサウナの効果！彩華スポーツクラブにあるサウナで運動の汗とサウナの汗の両方を
使い分け、正しい方法で入浴しましょう！！

チェック

彩華スポーツクラブのサウナを毎回利用している。

はい いいえ



美容効果

サウナに入る前からだの汚れをシャワーで落としてから、入りましょう。汗腺の出口を開き易くして、
発汗を促進させます。また、1回目のサウナから出た後に石鹸で体をよく洗いましょう。皮膚を清潔にすれ
ばするほど、いい汗がかけます。発汗によってからだの老廃物が体外に排出されやすくなるからです。入浴
後は肌がすべすべになります。てかてかと脂ぎった顔面もサウナ入浴と石鹸洗顔を繰り返してみてください。
だいぶすっきりしますよ。



安眠効果

サウナに入ると体温が上昇し、冷却するために、血液は循環が速くなり、全身に送られます。入浴後、一息
つくとも血液はまた心臓へと戻ります。運動した後と同じように心地よい疲労感が残るのは、このためです。
食事をすれば、今度は消化のために血液は胃へ集中しますので、一眠りしたくなるようになります。
サウナで老廃物を排出し、栄養のあるものを食べたら、冷めないうちによく眠りましょう。

健康効果

サウナ室内で体温が上がると血管は拡大し、血液の循環が速くなります。水風呂でからだを冷やしてやると、
血管は収縮し、血液は心臓へ戻ります。つまり、サウナと水風呂の繰り返しによって、血行を促進させてい
ます。繰り返しのペースはリラックスできる、ゆっくりがおすすめです。

こんなことになっていませんか?!

「運動での爽快な汗の後にもうひと汗流そう！」ということでトレーニング後サウナへ直行！なんてことをしている方も
多いはず！運動後すぐのサウナは脂肪分解酵素の分泌を抑制してしまい、せっかくのトレーニングでのシェイプアッ
プ効果等の運動効果が薄れてしまうことに。。。オススメはトレーニング後最低15分のクールダウンをしてからの
サウナ入浴！効率よく運動をする為、施設の有効利用をしてくださいね！詳しくはスタッフまで！

以上のことから様々な効果をもたらすサウナですが、**体調が思わしくない時、血圧がいつもより高いと
感じた時は控えるようにしましょう！正しい方法で、効果的に活用してください！**