

Introduction

運動の疲れは お風呂で解消!

近年、健康のためにスポーツを楽しむ人が増えています。
日々の運動で疲れたら、お風呂に入ってリフレッシュしましょう。
入浴は汗や汚れだけでなく、カラダの「疲れ」も
キレイに洗い流してくれます。



Part1 疲れが吹き飛ぶ「浴槽入浴」のチカラ

- 運動の疲れの原因は筋肉疲労 …… 3
- カラダに疲れをもたらす疲労物質 …… 4
- 疲労回復のカギは血行促進! …… 4
- 血行促進には浴槽入浴が効果的 …… 5
- 筋肉疲労の回復にはシャワーよりも浴槽入浴 …… 6
- 半身浴と全身浴を効果的に使い分けよう! …… 7
- 湯温は38~40℃の「ぬるめ」がオススメ …… 8
- column 「人工炭酸泉浴」で疲労回復効果がさらにアップ! …… 8
- 快適で安全な入浴のために
 - 運動後の入浴で注意すべき3か条 …… 9
 - 運動で怪我をしたときは、入浴せずに「冷やす」 …… 10
- column 浴室でのマッサージには石けんを使おう! …… 10

Part2 入浴+ストレッチでパフォーマンスUP!

- 入浴中のストレッチにはプラスαの効果がある! …… 11
- インナーマッスを鍛えて運動できるカラダをつくろう …… 12
- ストレッチに適した湯温は? …… 12
- 「5分」でできるお手軽ストレッチ …… 13
- 入浴+ストレッチを終えたら …… 15
- column バスタイムをもっと快適に! …… 16

Interview 北京オリンピック銅メダリスト 朝原宣治さんに聞くアスリートの入浴スタイル …… 17

