

Part 2

入浴+ストレッチで パフォーマンスUP!

疲労回復に効果的な入浴方法がわかったら、次はステップアップした入浴法を実践してみましょう。入浴中に行なうストレッチは血行促進だけでなく、「運動できるカラダ」をつくってくれます。



入浴中のストレッチには プラスαの効果がある!

お湯につかったまま簡単なストレッチをするだけで、通常の入浴以上の血行促進がもたらされます。さらに、インナーマッスルを強化することで関節の柔軟性が向上するなどプラスαの効果も期待できます。

入浴中のストレッチは、運動後はもちろん、日々のカラダのメンテナンスにも最適なのです。

入浴中のストレッチの効果

浴槽入浴

温熱作用
水圧作用
浮力作用

+

ストレッチ

さらなる血行促進
筋肉の柔軟化
関節可動域の拡大



パフォーマンス
UP!



インナーマッスルを鍛えて 運動できるカラダをつくらう

私たちが日常的に使っている筋肉は、「アウターマッスル」と呼ばれる表層の筋肉です。一方、「インナーマッスル」は関節のまわりにある深層の筋肉。カラダを支え、関節を安定して動かす役割を果たしています。

浮力が得られる水中であれば、アウターマッスルを使う必要がないため、普段は鍛えづらいインナーマッスルを小さい負荷で鍛えられます。インナーマッスルを強化することで関節の可動域を拡大し、「運動できるカラダ」をつくりましょう。



13ページで紹介する「腕の振り子運動」を水の外と中でそれぞれ試してみましょう。水中ではアウターマッスルが使われていないため、表面の筋肉がやわらかく感じられると思います。

ストレッチに 適した湯温は?

入浴中のストレッチは、水圧や浮力の効果を最大限に生かせる「全身浴」で行なうのが基本です。肩までつかってストレッチをすることで、インナーマッスルが効率よく鍛えられます。

ストレッチを行なう場合、通常の「ぬるめ」(38~40℃程度)よりも低め(36~39℃程度)の湯温に設定しましょう。

