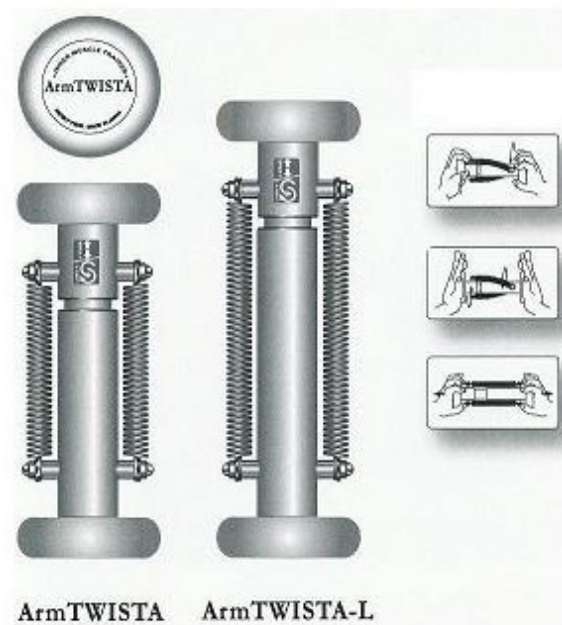


五十肩 予防と改善



健康科学研究所

なぜ五十肩になるの？

一般に、五十肩の原因は、肩の関節を形作っている上腕骨と肩甲骨のバランスが崩れてしまい、お互いにぶつかって関節を傷つけてしまうために五十肩となりると言われています。また、五十肩が原因で、肩の関節にある腱や筋肉が傷ついてしまうと激しい痛みが起こります。

しかし、多くの人たちはこの五十肩の症状には詳しく語りかけますが、肩の周りの筋肉のバランスに関して論じる人が少ないのはとても不思議です。筋肉のバランスを理解できていない人たちが間違った処方では症状を悪化させている事例に沢山出会います。

肩に激痛を感じると慌てて病院へ、整骨院へ飛び込みますが、「時既に遅し」という状況です。そんな皆さんのためにここで、最大の課題 『五十肩予防エクササイズ』 を紹介します。

その前に、大切な事を一つだけ紹介します。

体の動きをスムーズにして安定感を高め暮らしの中で発生し易い関節近辺のトラブルを予防するために最低限必要な事として覚えて頂きたいのは、

1. インナーマッスルの活性化
2. 関節の可動域の確保

です。

インナーマッスルは、「縁の下の力持ち」と呼ばれ関節や内臓など体の大切な部分を守る体の奥の方にある筋肉です。腕を動かす脚を動かすなど体を動かすときには体の外側にある筋肉でアウターマッスルと呼んでいる筋肉を使います。



ここに簡単な例示図があります。出初め式などで梯子を根本でしっかり支える働きをしているのがインナーマッスルで、梯子が倒れないように外側から強い力で引っ張っているのがアウターマッスルと理解して下さい。

この、インナーマッスルの力が弱すぎると梯子の安定感が失われぐらぐらして荷重の掛かる梯子の根本が壊れて行きます。

この様に、肩のインナーマッスルの働きが弱いと肩の関節を痛めやすくなります。

インナーマッスルのトレーニング

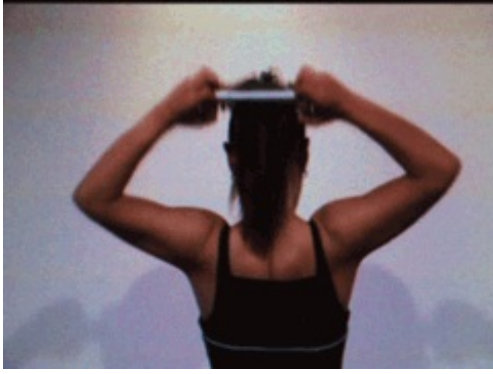
インナーマッスルのトレーニングは余り知られていなくて、またトレーニングしても変化があまり外側からみて解らないた為かついついなおざりになりがちです。そのせいか、インナーマッスルのトレーニングを推奨しているところがとても少ないのが現状です。

そんな中で、ここに紹介します『アームツイスタ』は、1回に数分、1日に数回軽い力で出来るトレーニングにり容易にインナーマッスルのトレーニングが実現するツールとして誕生しました

。

使い方は簡単まず肩の筋肉を動かし血流を良くする

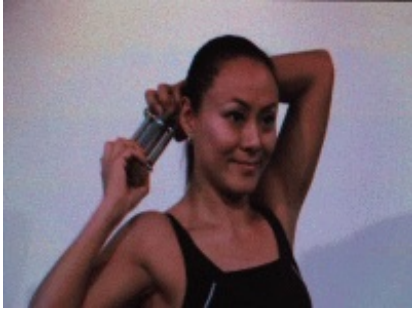
肩の筋肉の活性化



1. 肩胛骨をくっつけるように肘を張る
 2. 両手で引っ張アームツイスタがり止まった処で少し力を緩める
(赤い線辺りまで戻ってきます)
 3. 丹田に軽く力を入れながら7秒間この姿勢を維持
 4. 力を緩めアームツイスタを戻す
- 1～4に動きをゆっくり10回程度繰り返す
ヒント：動きは急がずゆっくり呼吸をしながら行う

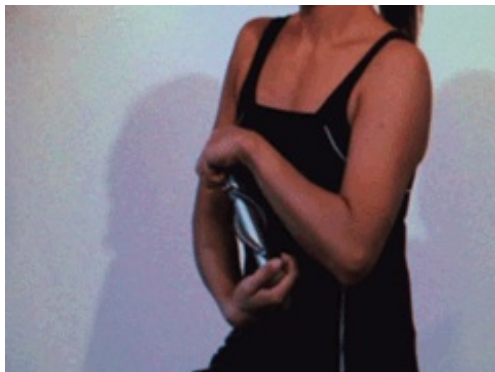
** 多くの人はこの運動で肩から首の下辺りまでぼかぼかしてくると感じられます

肩と肘の筋肉の動きを改善



手順は同じここでは、片方の腕は頭の後ろで固定して反対の腕でアームツイスタを引っ張ります。

関節可動域の改善



日常生活の中で余り動かされていない関節、可動範囲を狭く利用している関節はその周りにあるインナーマッスルを硬く弱くしてゆき関節の可動域が狭くなってきます。

アームツイスタでは軽くエクササイズすることで関節周りの筋肉に動きを与え少しずつほぐしゆき関節の可動範囲を広くして行きます。

エクササイズの注意

エクササイズは、『急がず力を入れすぎず』をもっととして軽いエクササイズを毎日繰り返すことで、自然に運動効果を得ることが出来ます。また、実際に効果として現れてくるにはエクササイズ開始後2～3ヶ月が掛かります。決して焦らず繰り返しエクササイズをして下さい。

ご利用に際して、痛みが有る場合は使用しないで下さい

その他、アームツイスタに関する情報は <http://ucorp.jp/at> にてご覧頂けます

商品のお求めは、アーバン特選ネットショップ <http://ucorp.jp/shop/> をご利用下さい

お問合せは、info@ucorp.jp へメールにてお寄せ下さい。