

Raccoon 新聞

2010年10月 第9号

作成:北川 佳奈♪
(健康運動指導士)



☆肩こり改善と加圧トレーニング☆



ラクーンの会員様の中でも肩こりに悩まされている方は多いようです。そこで今回は肩こりの原因や予防方法、加圧と肩こり改善についてお伝えしていきます☆

肩こりの原因は？



『肩が凝る』という言葉は夏目漱石が造ったとされています。肩こりの原因は、デスクワークなどで同じ姿勢で長時間いる（同じ筋肉を使い続ける）ことで起こるものや肥満、なで肩、猫背など体型によって起こるもの、パソコンなどの画面を長時間見続けることによって起こる眼精疲労、冷え症など病的な原因で起こるものがあります。このように原因は様々ですが、共通することは僧帽筋（首の後ろ～背中の中まで広がる筋肉）の血行不良が起り、肩こりを招くと考えられています。仕事中に疲れたなと思ったら軽く伸びをしたり、首を横に傾けて首周りのストレッチを行うだけでも和らぎます☆

加圧の肩こり改善効果♪



「加圧で肩こりが良くなった！」という声は会員の皆様から毎日のようにお聞きします。このような声が聞けて私たちトレーナーも嬉しく思います♪
加圧トレーニングはベルトを巻いて血流を制限した状態でトレーニングを行うので、その間に腕の中に血液がどんどん溜ってきます。腕の中に溜った血液は行き場を求めて毛細血管にまで広がります。そしてベルトを外すと、溜っていた血液が一気に流れます。このため腕や肩まわりの血流が良くなり、血流量も増えるので肩こり改善へとつながるのです。加圧トレーニングによる血流改善は、肩こり以外にも冷え症など身体の不調を改善します。これから寒くなるので、加圧はもちろん、身体を冷やさないようにする、お風呂でゆっくり温まることなどで肩こりを予防しましょう。

大人気!! MUSASHI バー☆

9月から始まったMUSASHIバーが大人気です!ラクーンで販売しているサプリメント:MUSASHIをトレーニングの前や後に1回¥200で飲んでいただけるシステムです☆ポトルで買ってなかなか飲みきれない、続けて飲める自信がない、お家で飲むのを忘れる、持って来るのを忘れてしまう...という方にぜひご利用していただきたいと思います!詳しくは別途ポスターor スタッフまで!!



体脂肪燃焼に!! 発汗が良くなり、脂肪が燃えている感じが実感できます (^-^) v



女性向けのアミノ酸。脂肪を増やさずに筋力をつけたい方に! 美容&健康維持にも◎



MUSASHIの看板商品です。筋力アップを目指す男性にオススメ (^皿^) b



疲労回復に最適なアミノ酸。加圧後はもちろん、疲れ取れにくい方にもオススメです。

各一杯¥200



フロントで声をおかけ下さい!
担当は望野将司です☆



ビタミンウォーター☆新商品入荷☆



ビタミンウォーターに、また新しい商品 (d-フェンス:ラズベリー&アップルテイスト) が入りました♪スーパーVは夏季限定商品のため生産終了となりました。ラクーンも在庫がなくなり次第終了となりますので、お好みの方はお早めに!



新発売です!! けっこう人気あります☆

もうすぐなくなります!

