

ステイホームdeエクササイズ

【スワイショウ】

スワイショウとは、インド発祥で中国へ伝わった長寿方法の秘技
太極拳や気功の準備体操としても行われています
「手を勢よく振る、振り回す」という意味の通り、腕を前後・左右方向へ振る運動です
手を振ることにより肩の動きが良くなり
左右への腕振りの際の体幹の捻じり運動や膝関節の使い方により
全身の筋肉の運動にもなるので
免疫に重要なリンパの循環改善が期待できます

【やり方～縦のスワイショウ～】

- ①足を肩幅程度に開き肩の力を抜いて楽に立つ
- ②両腕の肘を伸ばし真っすぐにして
胸の高さくらいまで前に上げる
- ③そこから両腕を真っすぐにしたまま
自然に落とすように後ろへ引く
- ④両腕を反動で前に戻す

②～④を繰り返す

両腕を後ろに引くときは無理に後ろへ上げなくてOK
手の平の向きは内側(向かい合わせ)又は下(後ろ)向き



回数？
いつする？

ご自身の好きな時、ペース、回数で
[年齢×100]回を目指すのが良いとされているらしい…？
チャレンジしよう！という方はぜひ！オソロシ回数な気はしますが…
1日200～500回、または1回3～5分、朝晩各1セット
などのパターンで実践されている方が多いようです

どんな
良いことがある？

<健康効果として>

肩こり・冷え性・腰痛などの改善、疲労回復、便秘解消
ダイエット効果、リラックス効果など

→肩関節、肩甲骨、背中を動かすことで背筋を緩め背骨の動きを良くすると
自律神経が整い特に副交感神経優位になり、ストレスによる不調改善を期待できるそうです

<セロトニンが沢山出る！>

両腕を前後にブラブラ振るリズム運動を繰り返すと
心身の若返りと健康を保つセロトニンが分泌されます
セロトニン濃度は運動開始後約5分から上昇し20～30分でピー
クに達します。運動時間の目安にするのも良いでしょう

→外出自粛、休業要請などによるストレスでセロトニン分泌が減り、それが心身の不調を
招き、さらなる心身へのストレスをもたらすという悪循環が、この自粛期間に生じていた
可能性は十分にあります。セロトニン分泌活性を図りましょう！

【おまけ】
トレーナーB
スワイショウ体験談

とある勉強会にてスワイショウを初めて知ったその時に500回やりました
300回を超えてくると手を振ることに執心し何も考えなくなって、何だか気持ちいい…
そういえばスワイショウには瞑想効果もあるとのこと。ご自身で体験してみてください！



Lächeln
Boxing & Fitness