

HOW TO 交代浴

疲労回復に
自宅でできるコンディショニング

1 温浴に3～5分間つかる

38度から43度の湯船にゆっくり
浸かります。湯船がない場合はシャワー
を疲労部位に当てましょう。



2 冷たいシャワーを疲労部位 に1分間かける

温浴後すぐに10～18度の冷たいシャワーを
もしくは用意した水を張ったバケツなどに
疲労部位に1分間あてます。
手足などの面積の少ない部位は30秒ほどで
大丈夫です。



3 2～3回繰り返して 最後は温浴で終了

1と2を数回繰り返し最後は
温浴で温まって終わります。

温



冷

血液循環改善により疲労物質を 素早く除去します

温水浴と冷水浴を交代で行うことで血管の拡張と
収縮が繰り返され血液循環の改善を促し、身体に
たまった乳酸などの疲労物質を素早く除去します。
手足への部分的な交代浴でも全身の血流改善の効果
があります。

自律神経のバランスを整えます

温浴では副交感神経が、冷浴では交感神経が刺激され
それらを交互に刺激することで、自律神経のバランス
が整い筋疲労だけでなく内臓疲労なども含めた全身の
コンディションの改善につながります。