

セルフコンディショニング

クライオセラピー

超低温の急速冷却により
身体を冷やし筋疲労を改善

アイスバス（氷風呂）

氷と冷水を入れたバケツに脚や腕など浸し
疲労部位を急速に冷やすことで、筋肉の炎症
改善の効果があります。

特にハードなトレーニングや試合後の急速な
疲労回復として効果的です。

- ・水と氷の割合は 3 : 1
- ・最適温度は 10℃～15℃
- ・冷却時間は 10～15分

15分以上の冷却は凍傷の
恐れがあるため冷やし過ぎには
十分注意しましょう



アイスマッサージ

氷を直接身体に当て滑らすことで、疲労箇所
や患部を冷却マッサージします。

捻挫などの急性期の腫れや痛みの緩和にも
効果的です。

紙コップに入れた水を凍らし簡易クリッカー
を用意しておくとも便利です



リリズスポーツクリニック

lillys-sports.com コンテンツをご覧くださいませ

