

水中運動

水中での運動は膝や腰への負担が軽減されるため、中高年の方でも取り入れやすい運動です。メタボや肥満の改善、生活習慣病の予防などに効果があります。

体調チェックを十分に

水中では、水圧や水温の影響を受けるため、陸上よりも循環器への負担が大きくなります。体調が万全でない状態で水中運動を行うことはキケンです。睡眠不足や疲れが溜まっているなど、体調がよくないときは運動を中止しましょう。糖尿病・高血圧などの生活習慣病があることが分かっている方は、事前にメディカルチェックを受けましょう。ウォーミングアップとクールダウンも忘れずに。

水の特性を活かした健康効果

《吸器機能アップ!》

水の中では水圧がかかるため、肺の収縮が促進されます。より強い力で呼吸する努力が必要になり、結果、呼吸にかかわる筋群を鍛えることができます。

《血液循環アップ!》

水圧は足先から下腿が最も大きく、下腿から大腿と上がるにつれて徐々に小さくなります。下腿に滞留している血液がより循環しやすく、下腿のむくみが改善されやすくなります。

《柔軟性アップ!》

水中でストレッチを行うと浮力の影響により、ストレッチの効果に加えて、より筋肉の柔軟性向上が期待できます。

《バランス能力アップ!》

水中では浮力によってバランスが不安定になりがちですが、この不安定さを改善するために股関節や体幹が刺激され重心の位置関係をコントロールする働きが高まります。

《リラクゼーション効果》

水中では浮力が働くことで副交感神経が優位になる安らいだ状態をつくりやすく、リラクゼーションという癒しの心理的作用が大きくなるといわれています。

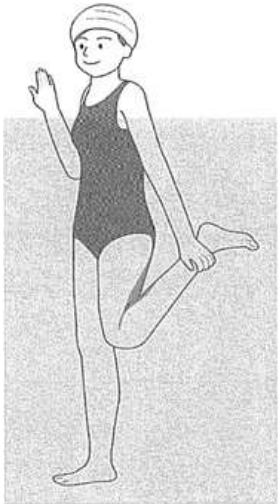
《筋力アップ!》

水中では水の抵抗によりゆったりとした動き方でも筋活動が高まるため筋力向上が期待できます。

水中運動のいろいろ

●水中ストレッチ

陸上に比べて姿勢の保持がしやすいので水中ならではの動きやポーズもあります。



●水中歩行

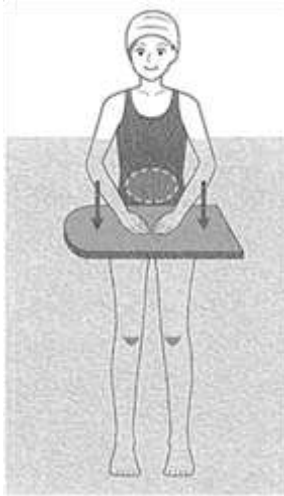
水中歩行は顔をつけることなく行えるので水泳が苦手な方にもおすすめです。ほとんどの施設においてプールの一部のコースが歩行用に設定されています。30分の水中歩行を週3回程度行うと生活習慣病予防・転倒予防に効果的です。

●アクアビクス

水中の運動に音楽やリズムを合わせて行うアクアビクスは年代を問わず行える運動です。

●水中ストレングス

水の抵抗を利用して、個人の筋力に応じたレベルでからだを鍛えることができる運動です。ビート版や補助具を使うと効率よくさまざまな動きができます。



お腹を意識しながらビート版を押す



体の軸を動かさないようにしながら、お腹・背中・脇を意識し体をひねる

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。