

水中運動とは？

水の特性（浮力、抵抗、水圧、水温、水流など）を利用した「安全」で「効果のある」運動です。

「浮力」

～痛みがあっても楽に～

肩まで水に入ると、体重は陸上の1/10。足腰への負担が少ないので痛みのある人でも楽に運動できます。

「抵抗」

～理想的な筋トレ～

陸上の約800倍の抵抗で筋トレの効果は抜群。さらに、強い人にも弱い人にも筋力に合わせた抵抗がかかるので、安全に運動できます。

「水温」

～脂肪がよく燃える～

水温は体温よりちょっと低め。そこで体を温めるためにエネルギーの消費もアップ。脂肪がよく燃えます。また、温水は筋肉の緊張をゆるめ、痛みを軽減し、関節の動きの範囲を改善し、ストレッチ効果を高めま

「水圧」

～心臓ラクラク～

全身に送られた血液が心臓に戻るのを水圧が手助けするので、呼吸もゼーゼーせず楽に運動できます。血液循環も良くなり血管のお掃除や足のむくみにも効果的です。また、胸が圧迫されることにより呼吸筋は刺激を受け、呼吸機能が改善されます。

水中歩行のポイント

- ◎姿勢・・・背筋を伸ばしまっすぐに立ちます。
(耳、肩、腰、足のくるぶしが一直線になるように)
- ◎視線・・・上下しないようにして前を見ます。
- ◎肩・・・力を抜いて楽にしましょう。
- ◎腰・・・反らない程度に伸ばし、ヒップを引き締めます。
- ◎かかと・・・前進する時には、かかと→つき足の裏→つま先の順に体重をかけていきます。
- ◎つま先・・・後進する時には、つま先→足の裏→かかとの順に体重をかけていきます。
- ◎呼吸・・・息は止めないようにします。
意識して「吐く」「吸う」をしましょう。
- ◎歩幅・・・水中歩行の場合には、陸上のエクササイズウォーキングより若干広く歩きます。

※水中歩行は競争ではありません。

効果や歩き方、歩幅、呼吸など色々考えながら、体の隅々まで使って歩くことを心がけましょう。

★水の中では知らないうちに汗をかいています。水分補給をしましょう。