

# 大人水中運動クラス

スポーツで健康づくりをサポートします！



水中運動とは⇒顔を水につけず水中ウォーキングで無理なく有酸素運動を行うこと

脚は第2の心臓です！

- ・動かさなければ、血液の流れが悪くなります。
- ・歩かなくなった時、老化は急加速します。
- ・血液は脚から。止めれば健康寿命も止まります。



水中ウォーキングの効果

関節への負担軽減:

浮力により体重の負荷が軽減されるため、腰や膝に優しく、運動不足の人や高齢者にも適しています。

筋力アップ:

水の抵抗が全身にかかるため、陸上よりも効率的に全身の筋肉を鍛えることができ下半身の強化に効果的です。

消費カロリー増加:

陸上よりも消費カロリーが増え、脂肪燃焼効果も期待できます。

血行促進・代謝向上:

水圧がかかることで血行が促進され、血行不良によるむくみや冷え性の改善疲労回復につながります。

心肺機能の向上:

継続することで心肺機能の向上も期待できます。

リラックス効果:

水の浮遊感や水温、リズムカルな動きにより心身がリラックスし、自律神経のバランスが整いやすくなります。



中田温水プールは、せんだい せんだいアクティブスタイルに貢献いたします

せんだい  
アクティブ+ライフスタイル

アクティブライフスタイルとは

日常生活の中で意識的・継続的に体を動かすことが習慣化された生活様式のことです。