

フィットネスクラブ ピノスからの健康情報です。
皆様が健康な毎日をご過ごしていただけるように、少しでも健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと考えております。

テーマ：水中運動

これから春本番。
ちょっと気が早いかもしれませんが、夏へ向けての体作りは
春から始めるのがもはや常識！
水中だと無理なく効果的に運動できるとよく聞きます。
その「なぜ？」にお答えします！

<水の特性>

水の中で身体を動かす時、陸上では得られない“水の特性”を得られます。

●水の特性

- ①浮力 ②水圧 ③抵抗 ④水温

<ストレッチ>

水中では、浮力が働くことで身体は重力から解放されるので、筋肉は陸上よりも緩みます。この緩んだ筋肉をさらにストレッチして伸ばしてあげましょう。
もちろん、陸上で行なうよりも効果は大きいです。
突然のこむらがりなどを防ぎ、楽しいエクササイズを可能にするとともに、関節の可動域を広げることで、普段の生活を楽にもします。

○腕・首・肩のストレッチ

●腕前面（上腕二頭筋）

足を肩幅より開いて立ちます。
膝を曲げて、肩まで水中に沈め、片側の手の平を上に向け、腕を伸ばしましょう。
もう一方の手で指をつかみ、手前にゆっくり引きます。
左右10秒程度行ないましょう。



●肩（三角筋）

足を肩幅より開いて立ちます。
膝を曲げて、肩まで水中に沈めます。
片側の腕を胸の前に伸ばし、もう一方の手で肘のあたりを押さえて、手前にゆっくり引きましょう。
左右10秒程度行ないましょう。



●腕後面（上腕三頭筋）

足を肩幅より開いて立ちます。
膝を曲げて、肩まで水中に沈めます。
片側の腕の肘を曲げ、頭の後ろへ。
もう一方の手で肘をつかんだら、ゆっくり腕を内側へ倒しましょう。
左右10秒程度行ないましょう。

○脚のストレッチ

- 尻・大腿後面（大臀筋・ハムストリングス）
プールの壁に背中をつけ、身体を安定させて立ちます。
片側の膝を曲げ、膝を両手で抱え込みます。
太腿を身体に引き寄せましょう。
左右10秒程度行ないましょう。



- 大腿後面・ふくらはぎ
（ハムストリングス・腓腹筋・アキレス腱）
両手でプールサイドにつかまります。
片側の脚を膝を曲げて斜め前方へ出して、
プールの壁に足のつま先をつけます。
曲げた膝をゆっくりと伸ばし、伸ばし切ったら
そのままキープしましょう。
左右10秒程度行ないましょう。

<筋トレ>

水中では、水圧によって血管が広がり、血圧も下がった状態であるため、陸上では負担が大きい方でも安心して行なうことができます。
ポイントは、左右同じ動きをすることです。
そうすることで、バランスのとれた身体ができていきます。

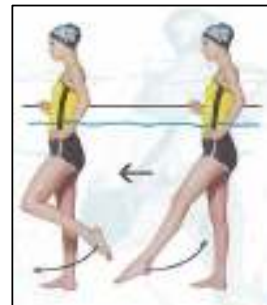
○腕の筋トレ

- 振り子運動
足を肩幅に開いて立ちます。
片側の腕を斜め横に伸ばし、指を伸ばします。
手の平に水の抵抗を感じながら、腕を左右に振ります。
支点は肩。手の深さが一定になるようにしましょう。
左右10回ずつ行ないましょう。



○脚の筋トレ

- 足振り運動
足を肩幅に開いて立ちます。
片側の手でプールサイドにつかまり、
身体を安定させます。
片側の脚を斜め前方に出したら、
キックの要領でムチのように足を動かしましょう。
左右10回ずつ行ないましょう。



もっと色々なことが知りたい方は、ピノスのホームページに過去のピノス通信の情報を載せさせて頂いております。是非ご覧下さい。又、ホームページが見られない方でもピノスにご連絡いただけましたら、ご郵送致します。

フィットネスクラブ **ピノス** けいはんな

国会国立図書館前・
アピタタウン内

TEL0774-95-6000

●ホームページ

WWW.pinos-k.com