

抵抗と浮力利用し快適トレーニング プールヨガ、アクアビクスも楽しんで

夏を元気に乗り切る プールで安心エクササイズ

軽くしてくれられますので、若者から高齢者まで楽しく行えるエクササイズです。

暑い夏がやってきます。そんな季節にも気持ちよくトレーニングできるというところで最近「プールエクササイズ」が人気を集めています。水の「抵抗」と「浮力」を利用し、肉体に適度な負荷をかけながら腰や膝にかかる負担を軽減してくれます。若者から高齢者まで楽しく行えるエクササイズです。

話題のプールエクササイズは、陸上で行われるトレーニングと違った様々な効果が期待されます。プールならではの角度から水の抵抗（圧力）を受ける中で体を動かすことにより、本人が意識しなくても筋力トレーニングしているのと同じこととなります。

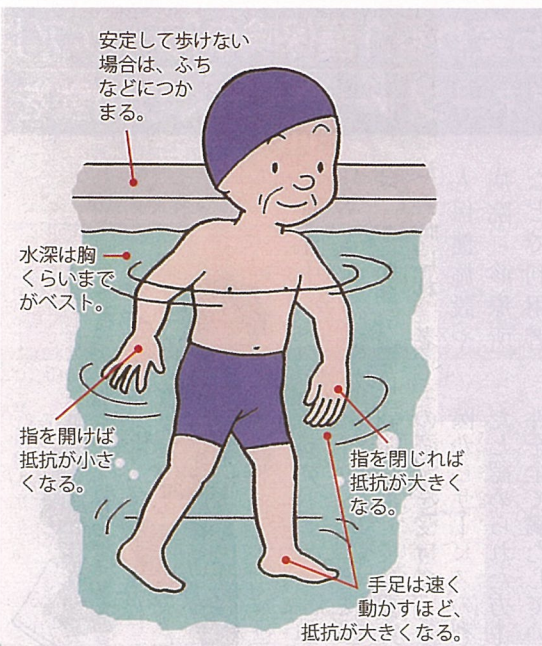
そして最も大きな特徴は、膝などの関節にかかる負担が「浮力」によって大きく軽減されるということです。水圧は標準的な体形の人で1300kg程にもなり、心肺機能を鍛え、血行が良くなり、手足のうっ血やむくみ、頭痛、

肩こりが解消されます。ですから肥満でかなりの体重がある人や術後のリハビリ中の人、さらに高齢者でも関節への負担を心配せずにできるお勧めのトレーニングです。急いで歩く必要はありません。

そんなエクササイズがあるのでしょうか。プールエクササイズといえば「水泳」ですが、まずは泳ぎが苦手の人でもできる「水中ウォーキング」です。ゆったり気分でも水による水圧・抵抗を受けながら楽しく歩くだけでエクササイズになります。浮力があるので水中では体が軽くなり、腰あたりの水位で体重は約半分になり、肩まで水につかると10分の1にまで軽減します。膝や腰などへの負担もなく、つまづいたり滑ったりしても転倒

の心配もありません。体が浮いてしまつて歩きにくい時はプールサイドや壁を支えにして歩くといいでしょう。効果的に全身を使うためには、胸までぐらゐの水深がベストです。そして「水泳」ですが、いきなり無理をせずに最初は5〜10分ほど泳ぎ、慣れてきたら徐々に時間を延ばし、続けて30分くらい泳げるようになります。連続して泳げない人は、インターバル形式で25mとか50m泳いで少し休んでまた泳ぐ、といったことを繰り返しましょう。

このほか水中で音楽に合わせてダンスをする、いわばエアロビクスの水中版の「アクアビクス」があります。多くのフィットネスクラブやプール施設でアクアビクス教室などが開かれています。「一人でのトレーニングではなかなか続けられない」と悩む人は、そうしたアクアビクスの教室に入ることをお勧めします。また水中やプールサイドでヨガのポーズをとる「アクアヨガ」「プールヨガ」を開催しているところもあります。試してみたいかがでしょうか。今年も暑い夏がやってきました。プールエクササイズなら快適に夏の運動を楽しみ続けられるでしょう。元気に夏を乗り切りましょう。



水に入るときは必ず準備運動を！
暑い夏でもさわやかに運動できるのが「プールエクササイズ」の強みです。



●プールヨガ（アクアヨガ）
水に体を慣らしたら、意識してゆっくりとした呼吸を行います。徐々にストレッチやバランス運動（ヨガのポーズなど）を、水中やプールサイドで行ないます。



●アクアビクス
音楽に合わせて楽しく行なうプールエクササイズです。脂肪燃焼効果が高いためダイエットにも人気。インストラクターの指導のもとで行なえば、より効果的！

