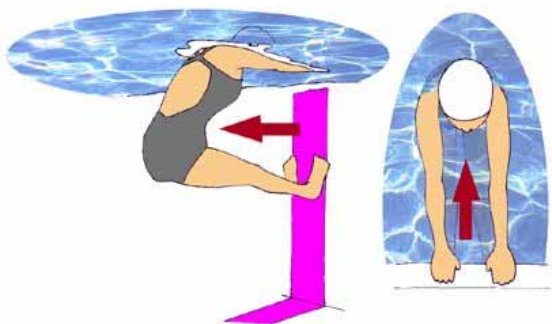


"アクア・フィットネス"とは

「水泳は全身運動」だと言われます。幼児期から高齢期まで一生涯を通して行えるスポーツの代表格として、多くの人々が愛好しています。その理由が「水」という不思議な液体にあることはご承知の通りです。たとえば、平均的な男性の場合、体重の70%が水分です。女性の場合は脂肪が男性よりも多いので、約60%が水分です。その人間が水中で運動すると、陸上ではとても考えられない不思議な運動効果が得られます。



熊本県民総合運動公園 パークドーム課
AEAアクアフィットネス インストラクター
今村 忍



ストレッチ

壁を使って肩・腰・脚のストレッチをしましょう。
脚を広げて伸脚や股関節のストレッチもできます。



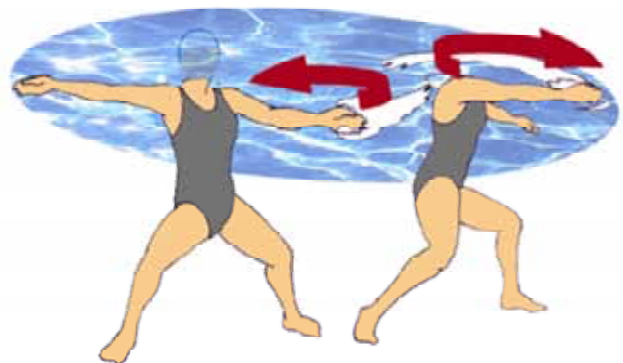
ウォーキング

前進したりバックしたり太ももを上げて大きな動作で歩きましょう。



アームスイング

肩まで水につかり両足を前後にして、腕を水平、もしくは縦方向に大きく水をかきながら振ります。



フロント・レッグ・リフト



サイド・レッグ・リフト

レッグリフトは膝を伸ばして、水の抵抗を感じながら大きな動作で行いましょう。



リア・レッグ・リフト