



〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号
☎ 0256-33-8492
営業時間 火～土曜日/10:00～21:00
日曜日/10:00～18:00
申込手続 火～金曜日/10:00～19:00
土・日曜日/10:00～18:00
ダッシュスイミング 検索

【水の4大効果】をご存知ですか？

いよいよ夏がやってきますね。

今年は暑い日が長くなるという話で、すでに「夏バテ」している方もいるのではないでしょうか。

こんな時こそ、プールで様々な悩みを解消できるということをご存知ですか。今回は水の中に入ることでどんな効果があるのか、4つのポイントに絞ってご紹介します。



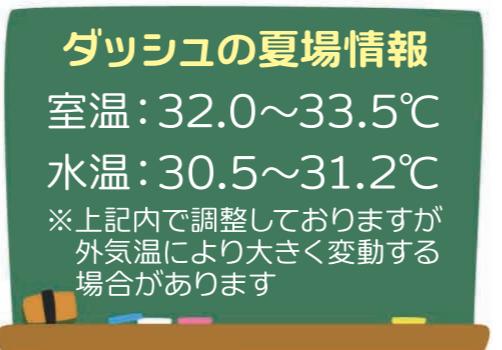
その①【水温】



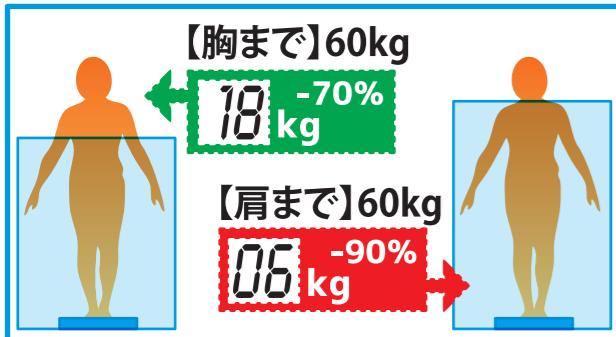
水中では、非常に速いスピードで体温が奪われていきます。体温が下がると、その体温を正常値に戻そうとして自然に熱を発生する働きがあり、こういった「寒冷刺激」を受けることによって、体温調節機能が自然と鍛えることができます。

そのため、30.0～31.5°Cのプールに入ることにより免疫機能の向上も期待でき、自然と風邪をひきにくくなり、アナタの健康生活に役立ちます。

さらに、水中で活動することによって、自律神経を安定させカラダの不調を改善する働きも期待できます。



その②【浮力】



プールの中に胸まで浸かるとその体重による負荷は約30%に、肩まで浸かった状態であれば体重の負荷はなんと約10%!!つまり体重が60kgの人であれば、肩まで浸かることでその負荷は6kgにまで軽減されるということになります。

水中では本来下半身にかかる負担が大きく軽減されるため、膝・腰の運動に自信がないという方や痛みを抱えている方でも安心して運動を楽しめる、だから、骨格や関節に余計な負担をかけずに、筋力向上を目指すことのできる最適の運動法だと言えます。

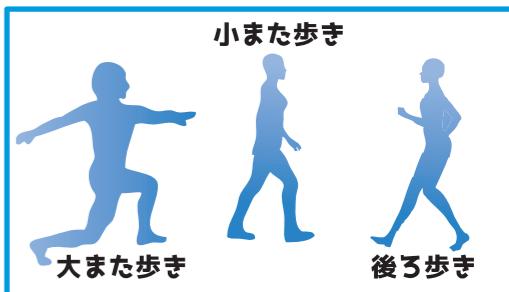
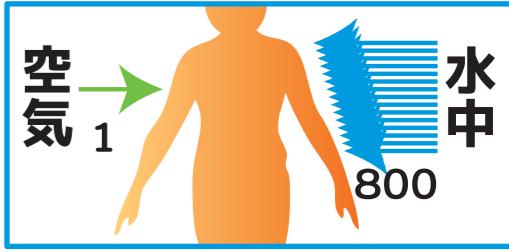
その③【抵抗】

なんと、水の密度は空気の約800倍!!

これにより、水中では動きに対する抵抗が大きくなるため、地上と同じように体を速く動かすことが困難で、同じ動き・速さでも、水中では陸上で使う倍以上の力が必要になるので、ゆっくり大きく動くが基本です。

また、水中では「三次元抵抗」と言って、動かす方向すべてに抵抗が生じます。この時に生じる抵抗が腹筋・背筋など全身の筋肉に直接働きかけられるため、筋肉量が増加し、脂肪が燃えやすいカラダになります。

水中では、自分の体力レベルに合わせ動作の速さを調整し、運動強度をコントロールできます。



その④【水圧】

水圧のおかげで、水中で心臓から送り出されている血液量は陸上の1.5倍になると言われ、血液の循環が非常によくなります。全身隅々にまで血液が酸素を運ぶため腰痛の症状が和らいだり、全身のコリがほぐれたりカラダの不調を徐々に改善できます。

このように、水中では心肺機能が高められるため、健康増進にもつながり、血液循環が良くなることで、疲労回復・リラックス効果も期待できます。心臓にかかる負担を軽減させることができるために陸上では大きな負荷がかかるトレーニングであっても水中では比較的楽に行えます。



運動に疲れたら、自慢の癒しの空間でココロとカラダをリフレッシュ♪

ジャグジー

泡のおかげで毛穴までスッキリ!!
これからの時期は発汗で体温調整でき夏を乗り切ります



サウナ

サウナ温度は80～100°C汗を流して気分をリフレッシュ♪こまめな水分補給は忘れない!!

三条市から世界へ挑戦★ 第19回 世界選手権大会

加藤はなの応援ありがとうございました★

ハンガリー・ブダペストにて水泳のマラソン
オープンウォータースイミング 25km 5時間26分30秒9で9位完泳!!

