

流水ウォーキング

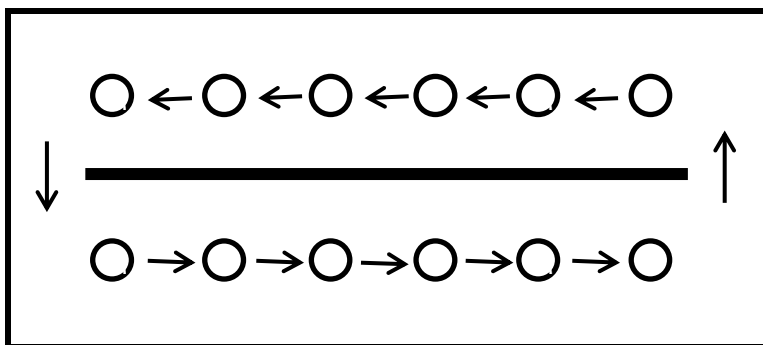
☆流水ウォーキングとは？

流水の惰性や抵抗を感じながらフロント歩行、サイド歩行、バック歩行などを混ぜて歩きます。流水の抵抗により筋力・バランス能力等の維持・向上が期待できます。また、流水の振動（ゆらぎ）によりマッサージ効果も高まります。覚えやすい簡単な動作で歩きますので、どなたでも気軽に参加できるプログラムです。

☆流水効果

- ・健康増進・運動不足の解消シェイプアップ・バランス改善・肩こり改善・血液循環の促進化
- ・疲労回復・不眠解消・美肌作り・ストレス解消・気分爽快・便秘解消・快食・快眠・快便

☆流水ウォーキング



フロントウォーク
↓
サイドウォーク
↓
バックウォーク
↓
フロントウォーク

☆流水ウォーキングの運動効果

- ・水中で行うため、膝・股関節・腰などの負担が少なく安心して運動できます。
- ・15分間続けて歩くため持久力の維持・向上が期待できます。
- ・水の抵抗により下肢・体幹等に程よい刺激が掛かるため、筋肉や関節を鍛えられます。
- ・腕の動作を含め全身を使って運動するため、シェイプアップ効果が期待できます。