

# 流水アクアサーキット

## ☆流水アクアサーキットとは？

流水とサーキットトレーニングを組み合わせたプログラムです。

流水マッサージのグループ、アクアバイクのグループ、水中トランポリンのグループの3つのグループに分かれて運動を開始します。移動の合図で、次の種目へ移動して運動します。

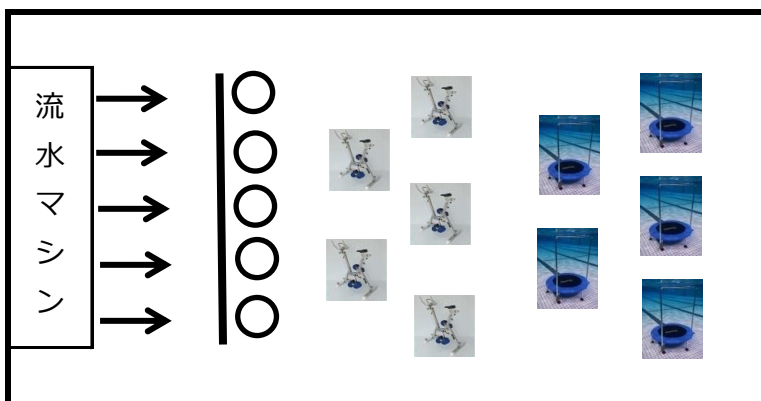
シンプルな動作で運動を構成していますので、年齢に関わらず楽しく参加できます。

例) 流水グループの場合

①流水マッサージ → ②アクアバイク → ③水中トランポリン



## ☆流水アクアサーキット運動イメージ



1回の運動2分30秒間



次の種目への移動時間30秒間

マッサージ・バイク・トランポリンの  
3種目を続けて2回実施

(運動時間は18分間・・・移動含む)

## ☆流水アクアサーキット運動効果

- ・アクアバイク・水中トランポリン運動による持久力と筋力の向上
- ・流水のフラッター（振動）現象により起こる体表面のゆれ（ゆらぎ）によるマッサージ効果

- ・健康増進
- ・運動不足の解消
- ・筋力づくり
- ・心肺機能向上
- ・血液循環の促進化
- ・血圧低下
- ・疲労回復
- ・肩こり改善
- ・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