

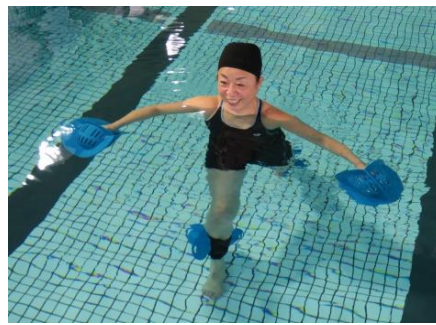
アクアロジック

☆アクアロジックとは？

アメリカ製の究極のトレーニングツールです。プール用に開発されていますが、陸上用のマシンやダンベルにも劣らないほどの運動効果が期待できます。一般的な運動ツール（水中ダンベル等）では鍛えにくかった部位にもしっかりトレーニングができます。プールで行いますので、膝や腰などの関節に対する負担が少なく、幅広い年齢層に適したプログラムです。



☆アクアロジックトレーニング例



☆アクアロジックで鍛えることの出来る部位

- ・腕（前側・後ろ側）・手　・背中　・胸　・おなか　・腰　・お尻（後ろ側・横側）
- ・太もも（前側・後ろ側・内側・外側）・ふくらはぎ　・すね　・足

☆アクアロジックの運動効果

- ①筋力維持・向上効果　②骨粗しょう症予防効果　③関節・靱帯の補強効果　④減量効果
- ⑤シェイプアップ（引き締め）効果　⑥体幹筋維持・向上効果　⑦持久力維持・向上効果
- ⑧バランス維持・向上効果