

アクアインターバル

☆流水アクアインターバルとは？

運動45秒間と休息（15秒間）を組み合わせ、8分間（8回の運動）続けて行うプログラムです。

運動構成としては、途中休憩を含め8分間の運動を2セット行います。

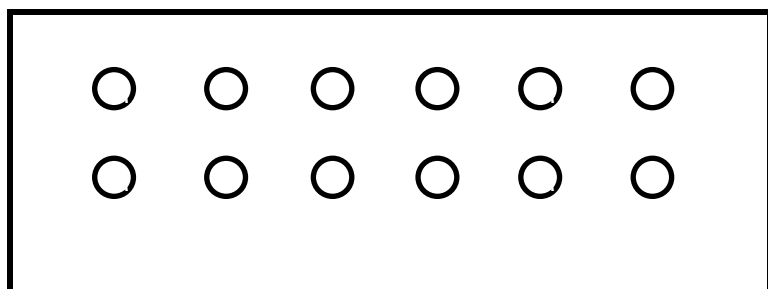
自負荷での運動やアクアヌードル（浮き棒）などを使い、筋力や持久力を維持・向上させます。

覚えやすい簡単な動作ですので、どなたでも気軽に参加できます。

アクアインターバルの運動イメージ



☆流水アクアインターバル



1回の運動45秒間



休息时间15秒間

これを8分間（8回）続けて実施
（休憩を入れて2セット実施）

☆流水アクアインターバル運動効果

- ・持久力と筋力をまんべんなく維持・向上させます。
- ・8分間続けて行うため、短時間でしっかり運動量を確保できとても効率的なプログラムです。
- ・運動の強度を自分でコントロールできるため安心して参加できます。