

アクアバイク エクササイズ

JSS のアクアバイクの特性

1 水中運動効果(陸上バイクとの特性の違い)

浮力により関節や筋肉に掛かる負担の軽減と関節可動域の向上
水圧による静脈還流効果、血行促進
骨・関節・筋肉に対する衝撃の緩和・けが防止
水流により自律神経が刺激され免疫性を向上させる

2 有酸素効果

持久力向上効果により日常生活にゆとりができる。
また、血液をサラサラにし生活習慣病の予防に役立つ

3 筋力向上効果

身体を支える抗重力筋を鍛える
歩行等の日常生活における身体バランスや体幹の安定性を高める



腹筋群

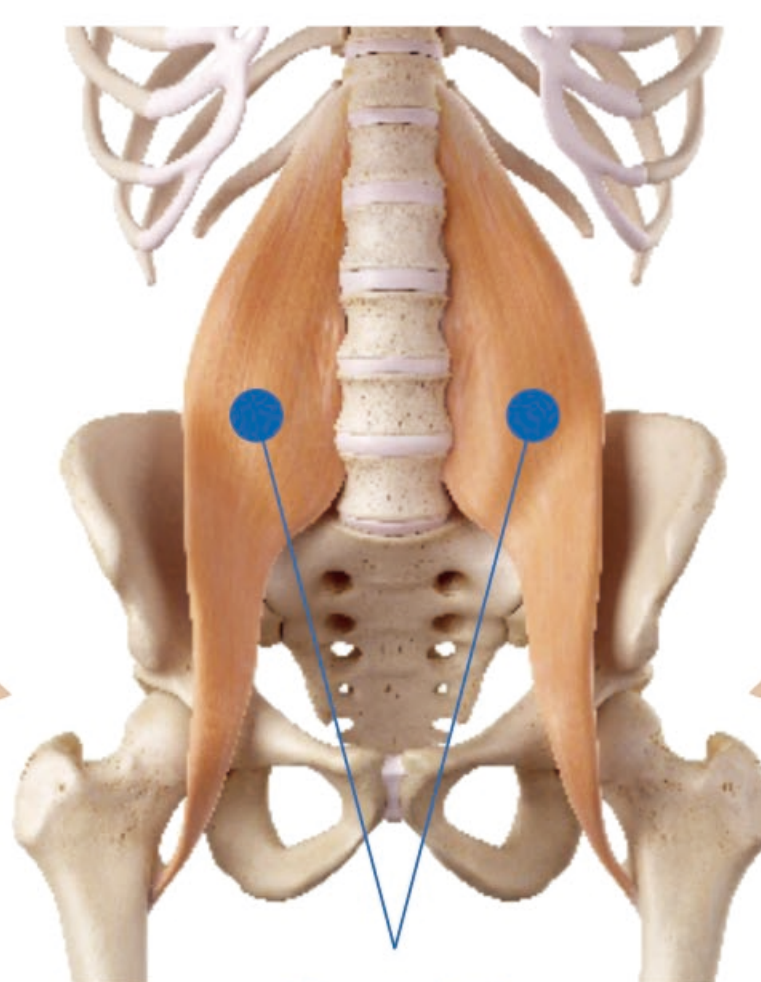
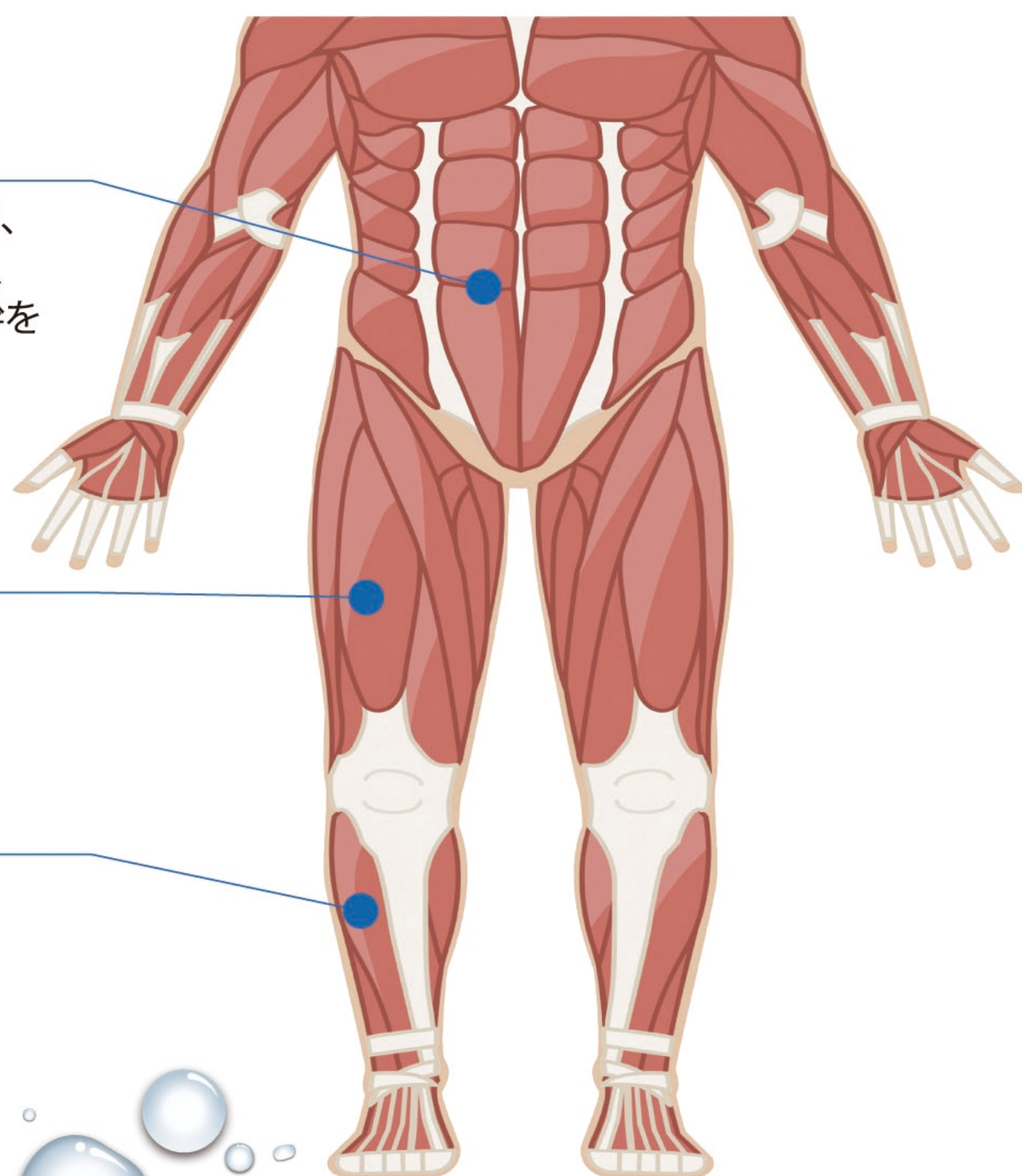
上体を曲げたり捻じったり、
日常動作に不可欠な筋肉、
又、背部の筋群と共に体幹を
安定させる役割がある

大腿四頭筋

立位、歩行、階段昇降等、
日常生活の要となる筋肉

前脛骨筋

つま先を引き上げ
摺り足を防止し
転倒予防に役立つ



大腰筋

身体の深層筋で、歩行等で脚を
引き上げる時に働く重要な筋肉

下腿三頭筋

歩行時の踏み込み、蹴り上げや
下腿のバランスをコントロール
し転倒予防に役立つ

背中の筋肉

ジーパドルバイクで姿勢を
意識しながら漕ぐことに
脊柱起立筋への刺激が高まる

中殿筋

立位や歩行などで左右への
横ぶれを予防し身体バランス
を高める

大殿筋

大腿四頭筋と共に脚を伸ばし
身体を支える重要な筋肉

ハムストリングス

歩行等で脚を後ろへ蹴り
出したり、膝を曲げたりする時に
使う筋肉

