

2022年 国内特許取得！「Jパドルバイク」とは？

水中で行う運動の効果

水の特性「水圧」「浮力」「抵抗」「水温」がもたらすメリットを活かしながら運動を行うことで、骨格や関節へのストレスが少ない全身運動ができます。

特に体重過多が気になる方や関節疾患の方には水中運動がオススメです。

「Jパドルバイク」のメリット

「Jパドルバイク」エクササイズは、水中の定位置で座っておこなえる運動です。

股関節や膝にかかるストレスが少なく、ペダルを漕ぐことで足の軌道が安定した運動となりますので、安全で安心感をもちます。

また、ペダルのスピードを変えることで自分のペースで運動できますし、水中で動きが他の方に見られることがないので気兼ねなくグループレッスンにも参加できます。

前方に回転させる「フォワードペダリング」、後方に回転させる「バックワードペダリング」、サドルをもって腰を浮かせた「スタンドペダリング」などの運動バリエーションがあります。

一輪車タイプの「Jパドルバイク」は、ハンドルがないために水中で姿勢を維持しようとすることで自然に体幹が鍛えられ、コアトレーニングにも効果が期待できます。



実際のエクササイズ動画はバナーをクリックでご視聴できます👉

Let's Water Cycling!