

～About H₂O～

水について

【水】 身体に大きな影響を与える水

人間は羊水から生まれ、人間が初めて立ち上がり二足歩行になったのも水中であったと言われていました。

私たち人間は生きて行く中で水と無関係で過ごす事ができません。水からはイオンパワーなど様々なエネルギーを得る事ができます。水は私たち生き物にとってなくてはならない大切なものなのです。

地球は表面積の80%は水。そして人間の体の80%は水分！！それを失うと大変な事になります。水分補給を欠かさずにとってゆきましょう。



そしてこの水を利用した運動が、

アクアフィットネス

アクアフィットネスとは「水の特性を生かした水中健康運動」です。

水中運動には、水の特性(水圧・浮力・抵抗・水温)を利用して行うアクアウォーキング・アクアピクス・ストレッチなどがあり、また温泉やジャグジーなどではリラクゼーション効果が得られます。

泳ぐのが苦手な方、水が怖い方にでも安全で楽しく運動が行えます。

健康維持・体力づくり、運動療法にも体力や好みに合わせて役立てる事が出来ます。

さて次回はここから更に水の特性を詳しくご紹介してゆきます。お楽しみに～