

アクアシェイプ



塚本 朋子

「シェイプアップしたい!」のようにシェイプという言葉をよく使います。シェイプアップとはどんな意味でしょうか？

シェイプアップ...美容や健康のために、運動や減量をして体型を整えること。

つまり、シェイプは姿や形を意味し、アップは向上を意味します。

お題のアクアシェイプとは水中でシェイプアップ運動をする事です。水中で体を動かすと水の特長(詳しくは、バックナンバーを読んでみてください!)があるため無理なく運動する事ができます。

さて、シェイプアップ運動とはどんな運動でしょうか？

よくプールプログラムに...

- ・ ミットアクア 詳しくは1つ前【ミットアクア】のバックナンバーを読んでください。
- ・ アクアフィン
- ・ ヌードルアクア

など道具を使ったプログラムがあります。他に水中ダンベルやビート板などさまざまな道具を使ってダンス&トレーニングといったプログラムもあります。これらのプログラムをトレーニングプログラムと言います。これらの道具の浮力や抵抗を使って筋肉に負荷をかけて運動をすることにより、より早くシェイプアップ効果を出す事ができます。

私たちの体には400以上の筋肉があります。筋肉は負荷をかけることにより強く、しなやかな筋肉になります。強く、しなやかな筋肉は見た目も綺麗に見えます。その筋肉がエネルギー(熱)を出し脂肪燃焼を助けます。



トーニングとは...筋肉を整える、緊張させる、強くする。
という意味です。では、次にその 水中ならではの 効果についてまとめます。

(水中でのシェイプアップ効果)

水の中では抵抗があるため、陸上では鍛えることの困難な筋肉群、関節の可動範囲を安全に効果的に訓練できる。

水中での酸素消費量は陸上の同一運動の約3倍あり、脂肪燃焼効果が高い。
水温により、運動中の体温上昇が抑えられ、心臓に負担がかからない。また、使った筋肉をアイシング(冷やす)事により疲労物質を除去する事ができる。



結果、体型を整えることにより...

腰痛、膝などの関節痛の予防

生活習慣病(呼吸循環器の向上、安静時血圧の低下、体脂肪の減少、血中脂質の改善)の予防、改善

筋肉量、筋力、筋持久力の増加

といった変化を得る事ができると思います。

さあ、水を最大限に利用して**美しく、健康的**に過すためトレーニングをしましょう！

わたしもそのお手伝いがすこしでもできるようレッスンしていきたいと思います。

そして、一番大切なことは **継続** です。皆さんがシェイプアップのトレーニング**継続**が出来るように頑張りますね。

次回は牧先生の[ヌードルアクア]です。アクアシェイプのプログラム紹介です。
ぜひ読んでみてください

ありがとうございました。

