

ヌードル ~道具を使ったアクアエクササイズ~

牧 由美

今回は、アクアエクササイズのプログラムのひとつ、

「ヌードルアクア」を御紹介します。



「ヌードル」ってご存知ですか？



色とりどりの細長いホースです。

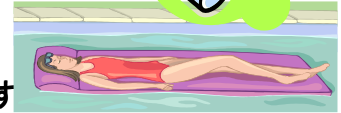
見ているだけで、なんか可愛い道具です。

道具を使ったアクアエクササイズは**ユニーク**で**とても効果的**です。

「ヌードル」 は・・・

抵抗器具として使用する場合はトレーニングとして有効的です

浮揚具として加重負荷を減少させて使う場合はリラクゼーションとして最適です。



「ヌードルアクア」とは・・・

リズムにのって簡単なダンス形態で行う、**面白い**プログラムでは、

四肢の身体バランス&コーディネーションを高めます。

又、バランス動作から筋力トレーニング、リラクゼーションと

ヌードルならではの運動で楽しみながら効果を引き出すことができます。

「ペア」、「グループ」で行うプログラムや、

棒の状態を使うのはもちろん、丸めて使ったりすることで

身体への意識がいきやすく、ダイレクトに感じることもできるのです。



そして・・・

ヌードルを使用した水中運動では**深層筋**が鍛えられ、特に**コア（胴体部）**が強化されるのです。

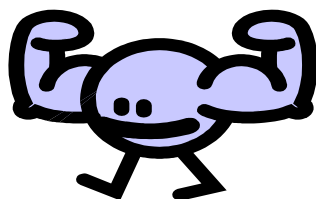
深層筋とは・・・

この筋肉は、**インナーマッスル**とも言い、
体を包む大きな筋肉の下にあり、骨を支える筋肉の事です。

コアとは・・・

体の**中心部・軸となる部分**で、
“みぞおち”から“骨盤”にかけて、深層筋に囲まれた部分を言います。

この筋肉が適時、的確な収縮により人体の運動は安定するのです。



多くの人は腹直筋などの大きな筋肉ばかりに着目しがち・・・ですね。

ヌードルでは体幹の深層筋を活性化・発達させることにより、
コアをきちんと作る事へとつながるのです。

脂肪を燃焼しやすい身体づくりに効果的な事は、**身体のをぶらさない運動**を
することで、コアとなる深層筋を鍛えてくれるヌードルアクアは、ダイエットは勿論
メタボ対策としても 期待ができるのです。



ヌードルアクアに**むいている人**は

- ★ 高齢者の方
- ★ 体に軽い故障のある方
- ★ 体力に自信のない方
- ★ 体力upを目指す方

最後に . . .

運動を繰り返し行うこと（継続）で効果は得られます。

さあ！ヌードルを“楽しみながら”“頑張りすぎない”を心掛け、プログラムにご参加ください。

まだヌードルを使ったことのない方、一度ヌードルで遊んでみてください！

私も“いつも楽しい”レッスンを心掛け頑張ります！

次回は最強の抵抗具「ハイドロ&アクアフィン」を武田先生に紹介して頂きます。

お楽しみに～！！

ありがとうございました . . .

