

ハイドロトーン & アクアフィン

～最強の抵抗具～

武田 あゆみ

アクアエクササイズに参加者が増加するに伴い、科学的な研究・理論をもとに安全で効果的な用具が開発されています。

とりわけ水の抵抗を引き出す抵抗具(レジスタンスギア)として陸上では得られない理想的な筋バランスを効果的にゲットできる必需品としてハイドロトーン・アクアフィンをご紹介します。

ハイドロトーン

★3次元抵抗

どのような動きに対しても、あらゆる方向から抵抗が生じる。

(立体的抵抗・曲線運動)



ハイドロベル



ハイドロブーツ

アクアフィン

★2次元抵抗

面に対して抵抗が生じる。

スライス→水を切る動き

フロントル→面に水を受ける動き

(平面的抵抗・直線運動)



アクアミット



アクアフィン

上肢と下肢のバランスをとるためセットで使うことが主流です。目的に合わせて単品で使うこともできます。

たとえば……

下肢のみに抵抗具をつけると

身体の軸がぶれないようにバランスをとろうとするため、腹部強化となる！！

片足と片手(右だけに!)に装着するとバランスが崩れてビックリしますよ。アクアフィンは横に着けるだけでなく、タテに着けることもできるのです。ミットは形状が自由に変わります(前記事参照)互いの相乗効果で運動の効果をあげていくのです。

★運動効果

- ・筋力向上、筋持久力向上
- ・体脂肪の燃焼(エネルギーの消費効率を高める)
- ・バランス能力の向上
- ・心肺持久力の向上
- ・関節可動域の向上

★メリット

- ・短時間で効率よく、拮抗筋と主導筋のトレーニングができる。
(力こぶと二の腕が一度に鍛えられる)
- ・運動における衝撃が少ない。
(自分の力以上で動かすことが出来ないため、一番良い負荷で続けられるので痛まない)
- ・胴部安定筋の強化が出来る。
(常にバランスをとろうとするため、様々な動作で体幹部のトレーニングになる)

★クラスの対象者

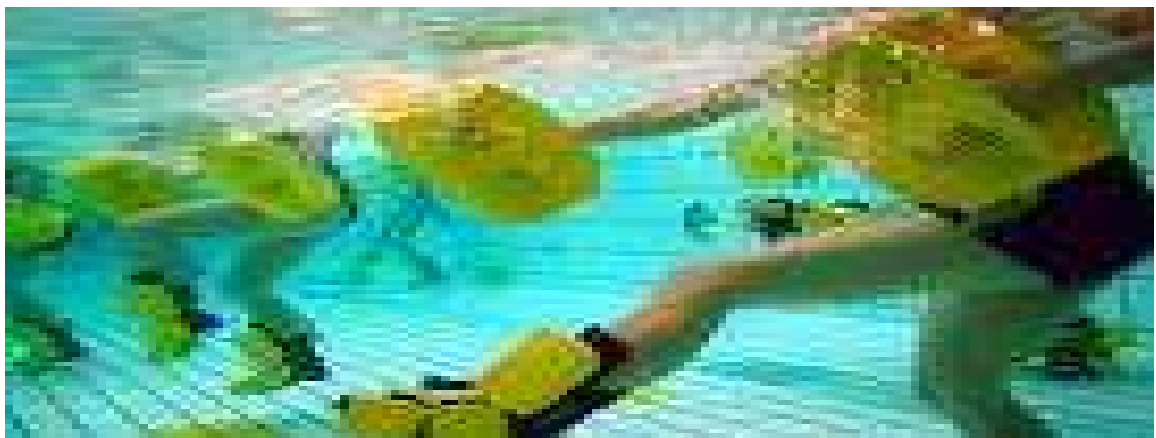
- ・初心者の方からトレーニングに慣れた方まで。
- ・水泳、ゴルフなど競技力向上したい方。

★まとめ

歩くだけでも効果が得られる水中で、用具を使用することでさらなる効果が得られます。
今年は何も変わりたい！毎日の運動にマンネリしている！

そのあなた

最強の抵抗具で最強のBODYを手に入れましょう



アクアフィンスケジュール

(株)K&Eスポーツクラブ

上社スイミングスクール TEL052-772-7373

- 月曜21:30~22:00(30分) 担当 石塚由美
- 木曜12:30~13:15(45分) 担当 武田あゆみ

スポーツシティ旭 TEL0561-52-1551

- 月曜21:00~21:30(30分) 担当 坪井啓子
- 水曜13:00~13:45(45分) 担当 塚本朋子
- 水曜21:00~21:30(30分) 担当 石塚由美
- 金曜14:10~14:55(45分) 担当 武田あゆみ

スポーツシティあいち TEL0561-38-3031

- 土曜12:45~13:15(30分) 担当 坪井啓子

ハイドロトーンのレッスンも行っております。
事前の予約が必要ですので、各事業所にお問い合わせ下さい。

次回は野原さんの「コンディショニングアクア」です。楽しみに！！
読んで頂きありがとうございました。

