

プールは運動器具

~Pool is exercise tool~

まだプールデビューをされておられない方、必見です！今回は「プール」！
まだまだ知られていない「水」の魅力の一部をお伝えします。

チェック



彩華スポーツクラブのプールを利用したことがありますか？

はい

いいえ

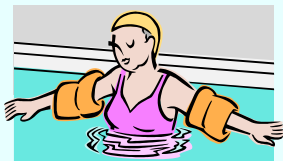


①「水」は形を自由自在！

ダンベル、バーベル、ランニングマシン、エアロバイク等で行う運動エクササイズを一つに凝縮することができるプール。抵抗、浮力、水圧、水温、をしっかりと活かすことでエクササイズの幅がグンと広がります。

例えば。。。二の腕を引き締める為に行うダンベル運動。水の抵抗を利用すると同時に有酸素運動での脂肪燃焼も図ることができます。

詳しくはスタッフまで。

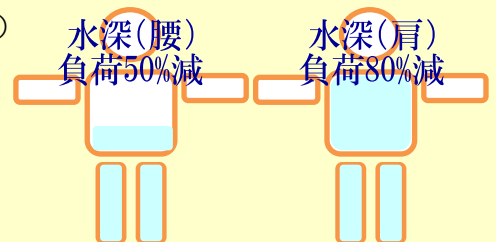


②水深の利用で負荷の増減

水深によって体に加わる負荷が変わることをご存知でしょうか？

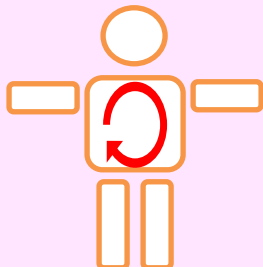
例えば。。。体重 50kg の人が陸上で運動をした場合、下半身に加わる負荷=50kg。同じ人が腰まで浸かったプールで運動をした場合の負荷=25kg（半分の負荷）肩まで浸かると下半身への負荷=10kg（80%カットの負荷）

膝痛の方にもオススメです。



③血圧の安定

定期的な血圧測定を行い、自身の平均値を把握しましょう！浮力の影響により、血液循環が良くなり、プール終了後、身体がポカポカしている感覚になります。血行がよくなった証でもありますね。冷え性の方にもプールでのエクササイズをオススメします。



④彩華プールはお肌にやさしい

彩華スポーツクラブのプールは、地下 40Mからくみあげた地下水を使用しています。お肌にやさしいことが特徴です。規定の塩素濃度を保ちながら、水質にこだわったプールエリアの提供を行っています。

