

アクアトピアでは運動生理学の立場からエクササイズの提案を行っております。

# アクアトピア エクササイズ センター

## 楽しむための 元気100歳 プログラム



- ① プールプログラム
- ② マシンプログラム
- ③ スタジオプログラム
- ④ スパ(温泉)
- ⑤ 送迎システム



からだは運動しなければ衰えます!!

運動の効果は約3日間です。

- トレーニングを休むと体力や筋肉はすぐに退化します。(可逆性の原理)
- できれば毎日、約1時間は行いましょう。
- 運動強度は軽い運動から始めて、約10日毎に徐々に上げていきましょう。いきなり最大にするのは事故のもとです。(過負荷の原理・オーバーロードの原理)
- できるだけまんべんなく全身の運動を行って下さい。
- 運動は部分運動と全身運動があり、まずは全身運動、それから部分運動と交互に行ってください。
- 運動は行った分だけの効果はありますが、それ以上の効果はありません。(特異性の原理)
- 運動は認知症予防に効果があるとされています。

# 元気100歳プログラム 健康のために運動をしましょう。

## 1 プールプログラム(アクアレッション)

- ①初めての人のプログラム(水慣れレッスン)
- ②足・腰・膝にやさしい(水中)アクアレッション
- ③体を元気にする水中ウォーキング・ジョギング
- ④疲れた体を癒す水中リラクゼーション
- ⑤毎回変わる飽きのこないレッスンで元気づくりメニュー

プールは無重力

足・腰・膝を癒します。



## 2 スイミングレッスン

- ①水慣れ・息つき・初心者レッスン
- ②クロールのやさしいらくらくレッスン
- ③背泳ぎのらくらくレッスン
- ④平泳ぎの初心者講座、中・上級講座
- ⑤バタフライの初心者講座、中・上級講座
- ⑥ロングスイム中級レッスン
- ⑦土曜日早朝コース
- ⑧日曜特別講座
- ⑨平泳ぎの特別講座
- ⑩睡眠を促すナイトレッスン(ゆっくりスイミング)

スイミングは全身運動です。

水平に泳ぐスイミングは  
高い運動効果があります。



## 《運動生理学の立場からの提案》健康づくりのために泳ぎましょう。

- 水中は無動なので、足・腰・膝の衰えた方には最適な安全な運動です。
- 水中では水の圧力により、全身の血圧が一定になり、血圧の高めの人にも「良い」と言われております。
- 心臓病・高血圧・糖尿病などの方で病院や検診で運動を勧められている方には軽い運動が最適と言われています。(自覚的運動強度)
- 運動は毎日30分以上が必要です。軽い運動から始めて、時間と強度を徐々に上げていきましょう。
- その運動効果は3日間と言われていて、最低、週2回以上行うと効果的です。