



## こんなアクシー中央の楽しむ利用方法パート 2



～今日はがんばって動くぞ♪♪編～



☆来館時 マスク・検温手指消毒をおねがいします。

- 1, 採暖室で少し身体を温めましょう。かるくストレッチをすると GOOD
- 2, 温めのシャワーを浴びて、プールに入る。
- 3, 頑張る必要なし・大股でゆっくり歩きましょう。

4, 水中ウォーキングで身体を動かしましょう。

- ・普通のウォーキング
- ・手で平泳ぎのように水をかきながらウォーキング
- ・胸を張って後ろ向きにウォーキング
- ・半歩程度大股でウォーキング
- ・足を斜めに踏み出して上半身をひねりながらウォーキング

☆水中ウォーキングではかかとや足の裏をしっかりプールの底ついて歩き、滑ったり倒れたりしないようにバランスを取りながら歩きましょう。1歩1歩動きを確認しながら歩くと効果的です。歩くだけでも全身の筋肉を使うことができ、体幹トレーニングにもなります。

5, アクアビクスへ挑戦。

### ♪ アクアビクスとは ♪ ←ちなみに造語 (笑)

「水の抵抗」「水の浮力」「水の熱伝導」を利用して

呼吸の強化・血行促進効果・体幹トレーニング・脂肪燃焼効果が期待できます。

- 6, さらにリラックス
- 7, ジャグジーで身体を温めて、シャワーを浴び、採暖室で身体を拭いてお着替え。
- 8, 明日も一日元気に頑張ろう!!

たくさん、運動するだけがスイミングの良さではありません。  
少し見かたを変えてアクシー中央をご利用していただければさらにご満足していただけます。  
ご不明な点はアクシー中央のスタッフにご相談ください。

