

水中運動の4つの効果

浮力

水に浸かる深さが胸までの場合は約 7 割、首までの場合は約 9 割の体重が、浮力によって支えられるといわれています。通常の硬い床で運動した場合、関節には体の重さが負荷となって加わりますが、浮力のあるプールではそのような負担が軽くなる利点があるのです。

体重による負荷や痛みを軽減した状態でダイナミックな運動ができることが、水中ならではのメリットといえます。

水圧

水中で運動するときには、体に水圧がかかるため、それだけで血液の循環が良くなり、普段よりも血行が促進されると考えられています。

単純に運動をするだけでも血行は促進されますが、水中の場合は水圧を利用できることが利点といえます。

プールに入って体内の循環が改善されることで、足などのむくみ解消の一助にもなります。

抵抗

水の抵抗は空気の約12倍です。その為、ゆっくり運動していたとしても全身の筋肉を効率よくトレーニングしてくれ、また全身の筋バランスを整えるのに最も優れています。動きの速度を変化させることで個々にあった負荷をかけることが可能です。

水温

水は空気の約 27 倍の速さで体温を奪っていきます。体温が下がると、正常に戻そうと活発に熱生産が行われ、自然にエネルギーが消費されるのです。また、体温の調整機能が常にトレーニングされ、風邪を引きにくくなるなどのメリットもあります。