

# 秘密は 水中 Underwater Magic にあります。

水中は身体を軽くする反面、水の抵抗が身体を鍛える効果があります。水泳の効果のなかで最も代表的なのが筋肉の増強です。特に水泳は通常の筋力トレーニングとは異なり、常に水圧の影響を受ける中で運動をするため、少ない運動量でも高い効果を上げることができます。さらに全身に水圧がかかるということは、体の特定の部位のみを鍛えるトレーニングとは違い、全身の筋肉をまんべんなく鍛えることにもなります。

## 二の腕

水の抵抗が上腕三頭筋を鍛える絶好の負荷となります。有酸素運動で脂肪を燃やしながら鍛えることができますので、二の腕のたるみ解消にピッタリです。

## 胸・背中

水泳は大胸筋だけでなく、背筋と腹筋も鍛えてくれます。この二つはバランスよく鍛えることで、姿勢も良くなることができます。さらにバストアップに効果的です。また内臓の働きも良くなります。

## 腰

水中では「浮力」があるので体重による腰への負担が軽減されます。水圧により、血行がよくなり筋肉がほぐれるため、腰への負担が軽い上に、トレーニングの効果も非常に高いのです。

## 足

バタ足は人間が行う動作の中で最も早く足を動かします。バタ足をすると「脳→神経→筋肉」という神経回路を活性化させるため、加齢による運動能力の低下を遅らせるとも言われています。

スイミングでボディメイクしましょう。

# 春の1カ月体験会実施中!

3<sup>00</sup> 00<sup>00</sup>  
(SUN) (SUN)

体験後入会で

入会金  
(通常0,000円)のところ  
**無料**

初月月会費  
6ヶ月の在籍が条件です。  
**無料**

水素水  
2ヵ月無料&  
+  
専用ボトル  
プレゼント

