冷え性でお悩みの方へ

NAPの「水中ウォーキング教室」で冷え性を改善しましょう！

冷え性の主な原因は血行と筋肉にあり！

女性に多く見られる「冷え性」。適切な対処をせずに我慢していると、さまざまな症状や病気を引き起こすことがあります。血行不良は、現代社会や更年期などのストレス、不規則な生活などによる心身の変化や自律神経の乱れも原因となり得ます。筋肉量も冷え性と大きく関係します。筋肉が少ないと、筋肉運動による発熱や血流量が少なくなり、末端まで血液が行き渡らなくなります。男性よりも女性に冷え性が多いのは、このためだと考えられます。

プールは冷え性解消に効果的

プールに入ると体を冷やしてしまい、冷え性によくないと思われがちです。しかし、恒温動物である人間は、体温を一定に保とうとして、全身の血液量を増やします。また、水圧がかかることで、末端の血管もほどよく圧迫され、血液が心臓に戻りやすくなります。そのうえ水中は空気中よりも12倍以上の抵抗があるので、陸上に比べて短時間で筋トレの効果を上げることができます。

根本的な解決を！

冷え性だからと厚着をしたり、足先などを温めたりしても、皮膚の表面温度が上がるだけで、根本的な解決にはなりません。運動をして筋肉をつけ、血流を促進することが冷え性の改善には必要です。

水中ウォーキングの驚きの効果

もちろん陸上での運動は、血流の改善やホルモンの活性化が得られます。しかし、何故水中ウォーキングをおすすめするのかというと、水中では「水温」「水圧」「抵抗」「浮力」の４つの恩恵が得られるからです。最後に４つ目の「浮力」についてご紹介します。「浮力」の一番の恩恵は、関節への負担を軽減してくれることです。ＮＡＰのプールの水深は110～115ｃｍ、関節にかかる体重は、陸上に比べ80～90％軽くなるので、腰痛や膝痛に悩む方でも安心して体を動かすことができます。**ＮＡＰでは、あらゆる筋肉を動かす20種類の動きと呼吸法を取り入れ、姿勢や血流の改善、自律神経の安定を意識した独自のプログラムをご用意しています。**冷え性にお悩みの方は、ぜひＮＡＰの水中ウォーキング教室をお試しください！

水中ウォーキング教室

インストラクターの指導の下、流水マシンから出る心地よい水の流れとオリジナルの音楽に乗って、気持ちよく筋肉をほぐし、関節の柔軟性を高めます。泳げない、水が怖いという方でも安心できます。

●水曜日　9：30～10：10
　　20：30～21：10
●金曜日　13：40～14：20

月額　4,320円（税込）

※1回無料体験もできます！

ＮＡＰ会員様の声

平川在住　ＫＳさん　70代男性

長年、腰痛に悩まされており、腰痛が改善したという友人から情報を集めていろいろ試してみたが、ほぼ効果がなかった。その中で唯一試していなかった水中ウォーキング教室に通ってみることにしたのだが、水中は腰痛をさほど気にせず動くことができ、筋力もついてきたせいか、腰痛も軽減してきた。今ではとても楽しく継続でき、あっという間にもうすぐ５年です！

NAP SPORTS CLUB
山口市黒川2307-2

083-932-1717　NAP 山口市 検索

受付時間　火曜～金曜10：00～22：00　土曜10：00～21：00/日曜10：00～18：00