

水泳

1 水泳の効果

水泳は、体力不足の解消と筋力のアップ。体脂肪を効果的に燃焼させ、ダイエットに最適です。水の浮力を利用した無重力に近い状態を感じることが出来るため、体の力が自然と抜けてリラックス効果を生み出します。

2 水泳のメリット

- ・地上での運動より、体重の負荷が少なく怪我をしにくい
- ・手軽に全身運動が出来る
- ・暑さを感じることなく、快適に運動が出来る

3 水泳の泳ぎ方

- ・クロール：顔を水面につけて、脚を上下に動かして進む泳法。
- ・平泳ぎ：胸の前で一かき、脚で一蹴りの動作を繰り返す泳法。
- ・バタフライ：両腕を同時に前後に動かして、両脚は同時に上下に動かして進む泳法。
- ・背泳ぎ：水泳の中で、仰向けの姿勢で泳ぐ泳法。

4 水泳の注意点

- ・体調や天候が悪いときは、無理に行わず中止する
- ・自分のペースに合わせて、マイペースに楽しく行う
- ・水分をこまめに補給する。脱水症状を起こす危険性がある

サイクリング

1 サイクリングの効果

サイクリングは、体脂肪の減少と持久力の強化に最適です。バランス感覚が養われるため、脳が活性化され、老化防止の予防になります。

2 サイクリングのメリット

- ・いつでも気軽に出来る
- ・正しい乗りかたで行えば、下半身の負担がかからず出来る
- ・自分の好きな場所などに行って、達成感を味わいながら気分がリフレッシュ出来る

3 サイクリングの正しい乗り方

- ・サドルの高さは、かかとをペダルに掛けて踏み切ったときに、脚がまっすぐ伸びる状態
- ・上半身は、上体を軽く前傾にするようにする
- ・ペダルは、親指の付け根あたりでこぐと、膝への負担が少ない

4 サイクリングの注意点

- ・交通ルールを守って走行する
- ・走行中は事故に遭わないように、安全運転する
- ・自分の体にあった大きさの自転車に乗る
- ・疲労、体調がすぐれないときは乗るのをやめる



コメリ・ドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つノウハウが満載です。

▶アドレスはこちら***

<http://www.komeri.com/howto/>