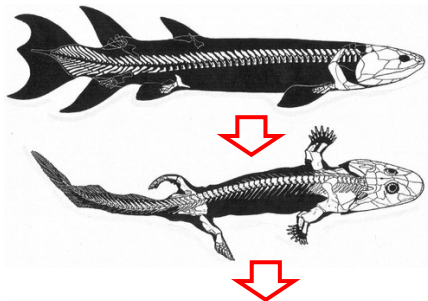


水中では陸上で出来ない訓練が出来る

可能な限り、プールや海に出かけて運動をしよう

お風呂も貴重な水環境である
水/ぬるま湯で体温上昇を避けながら

<作成:stnv基礎医学研究室>



人類の祖先は海中に生まれ、魚類にまで進化した。その後、川に移動し、両生類へと進化した。

そのため、体の基本設計は、水中で生活するためのものになっている。

赤ちゃんはお母さんのお腹の中で、生物進化の過程をトレースするように、羊水という水中環境で発育・発達する。

産まれた後も、何も教えなくても、泳いだり、水中で行動することが出来る(安全のために生後6カ月からベビースイミングが行われている)。

乳児は歩けなくても泳ぐことは出来る



大人になると、多くの人は陸上でのみ生活するようになり、体の基本設計には合わない環境下での生活となる。だからこそ、想定外の故障をするようになる。

従って、出来るだけ多くの時間を水中での活動に切り替えることによって、体の調子を本来の状態に戻すことが可能になる。



浮力

水圧



動作時の抵抗(粘性)



高い熱伝導率

熱疲労無しに
トレーニング可能

関節に負担を掛けず
にトレーニング可能

疲労回復・リラクゼーション

柔軟性付与

工夫して色々なストレッチをする

関節負担軽減

(出典:女性セブンプラス)

工夫して色々な筋力トレーニングをする



(出典:@YogaWithBird)

