

## 教室名

# 「さんさんマシン」「さんさん水中ウォーキング」



## 地図

会場：グレイスフル下諏訪



## 特徴

### 【さんさんマシン】

- 器具を使用した有酸素運動や筋肉トレーニング

### 【さんさん水中ウォーキング】

- 膝などに痛みのある方へも、浮力を利用したトレーニング

## 先生からのコメント

- マシンを使い、狙った筋肉に対して集中的に筋力をつけます。
- レッドコード（天井から吊るしたロープ）を使い、身体への重力を軽くした状態で関節の動きを広くします。
- プール運動では、水の浮力と抵抗で関節への負担を軽くして運動できます。