



夏本番です！！

夏といえば、プール！！プールといえばフローミル！！

フローミルを利用している方も、していない方も、

ぜひ水中運動の効果を知っていただければと思います。

☆ フローミルの効果

…浮力…

- ・ 体重が3分の1になる
- ・ 膝、腰への負担が軽減

…水圧…

- ・ 血流量の増加による足のむくみ解消
- ・ 心拍数の減少
- ・ 心肺機能の向上



…水流…

- ・ 抵抗による筋力向上
- ・ 下半身の筋活動の増加

消費カロリーは陸上（ウォーキング）の **2倍！！**

今年の夏は暑さが厳しいので、効果的な運動で暑さに負けない体づくりをしましょう！！