

ポールウォーキングで効果的に歩くために

正しい姿勢のまま歩幅も広がる、 理想のウォーキングスタイル

ウォーキングは、特にメタボやロコモの予防・改善に効果的です。正しいフォームとテクニックによるしっかり歩行が実践されれば、さらなる効果が期待できます。以下のポイントにチェックして、安全かつ効果的なポールウォーキングを楽しみましょう！

- Point1 遠くを見る！
- Point2 半歩広く！
- Point3 反対側のかかとにポールをおく



ポールの適正サイズ

ポールは肘が直角(90度)になる高さにあわせませす。ポールを握った状態ではなく、グリップに乗せた状態で直角にあわせませす。



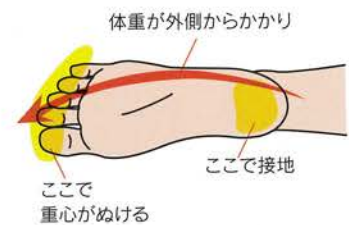
健康維持でウォーキングを楽しむ方には

- 上半身も使った全身運動でシェイプアップ
- 生活習慣病の予防・改善
- 太りすぎ防止・体脂肪燃焼
- 冷え性の改善やダイエット
- 首・肩周りの血行を促し、肩こりを改善

歩行障害等で リハビリ中の方には

- 正しい姿勢で歩くことができ、歩幅も広がる
- 足腰への負担を軽減
- バランストレーニングもできる
- ポールを持つことによる4点支持により転倒予防ができ、安全に歩ける

かかとからつま先への重心移動



← 足音をたてないで、ころがすように