

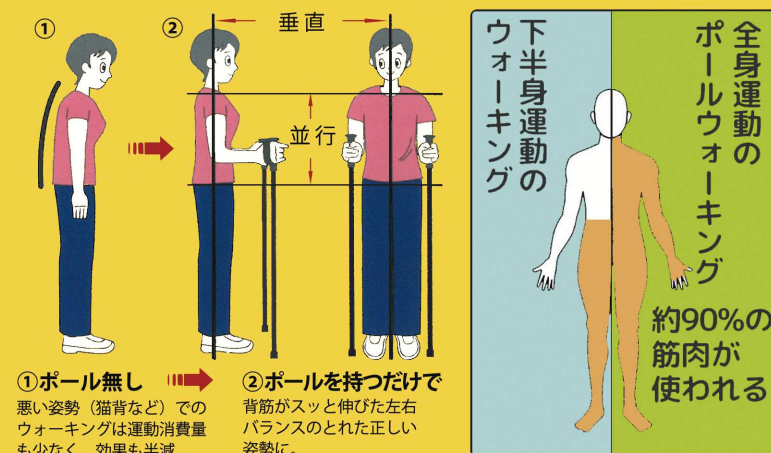


- 上半身も使った全身運動なので、通常ウォーキングと比較して20～30%増の運動効果がありダイエットにも効果的！
- 上半身と下半身がねじれあう回旋運動により体幹筋群が強化され無理なくシェイプアップ！
- 正しい姿勢を保持して歩幅も広がり、左右の筋バランスが整い効果倍増！
- 首や肩周りの血行を促して肩こりも改善！
- ポールを使ったストレッチ、筋トレで全身の血行がよくなり基礎代謝も増加！
- ポールを持つことで4点支持になり足、腰への負担が低減される！
- おしゃべりしながらのウォーキングでも効果あり！

# ポールウォーキング

## 体験してみませんか

毎日ウォーキングをしている方健康のためにウォーキングでもはじめてようか考えている方仲間と一緒に気軽な運動をしたい方へ



①ポール無し 悪い姿勢（猫背など）でのウォーキングは運動消費量も少なく、効果も半減。  
②ポールを持つだけで背筋がスッと伸びた左右バランスのとれた正しい姿勢に。

### ポールを持って歩くと

✓ → 上半身の筋肉が動員される

### 歩幅が広がり

✓ → 下半身の筋肉の活動も活発に

### 体のねじれ運動が加わりローリング歩行に

✓ → シェイプアップでくびれ効果！

継続的に行うことにより健康アップにつながり、若返り効果が期待できます。

リハビリ中の方や、足腰が弱まっている方にはポールウォーキングは軽度の膝関節症の方でも実施できます。代謝を高めるだけでなく体幹筋群の強化にもつながります。

- 骨粗鬆症の予防と改善
- 足腰への負担を軽減
- 転倒予防と身体バランスの改善、筋バランスの改善
- 起立&歩行の安定性獲得と運動器の機能改善

お問い合わせは



TEL 0771-62-2882

〒622-0041 南丹市園部町小山東町水無12