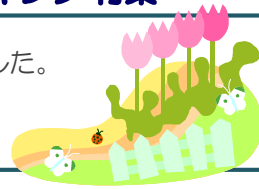




寒さもようやく緩み、おでかけが楽しい季節がやってきました。  
今号では、スポーツドクターが開発した新しい健康法  
「ポールウォーキング」についてご案内いたします。



## ポールウォーキングって?

スポーツドクターが開発した新しい健康法です。

「ウォーキング」は老若男女を問わず手軽に始められる運動です。

ダイエットやシェイプアップに有効な有酸素運動として知られていますが、その効果をさらに高めるために、「より短時間で」「安全に運動効果が得られる」効率の良いウォーキングスタイルが実現しました。それが、ポールウォーキングです。

<両手に専用ポールを持つだけで、すぐに始められる運動です>

正しい姿勢のまま幅を広げてバランスよく歩けるようになり、上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効果もアップします。さらに転倒予防や足腰への負担軽減など安全性も高まります。

## どんな効果があるの?

通常ウォーキングを1時間行った際のエネルギー消費量が約280Kcalなのに対し、ポールを持ったウォークは、脂肪燃焼効率を400Kcalまでアップしてくれます。

最大1.5倍の効果が期待できる「ポールウォーキング」で時間を短縮することが可能です。

### ●リハビリ中の方や足腰が弱っている方には...●

- ・骨粗しょう症の予防と改善が出来ます。
- ・足腰への負担を軽減します。
- ・転倒予防と身体バランスの改善、筋バランスの改善ができます。
- ・起立&歩行の安定性を獲得できます。

### ●内臓脂肪を減らしましょう●

内臓脂肪を減らす為には、30分以上の有酸素運動が必要...  
こんな話を耳にすることがありますが、実は、15分を2回に分けて行っても、運動効果は同じだをご存知ですか？  
まずは朝夕15分、ポールを手に家の周りを歩く習慣から始めてみてはいかがでしょうか？

## まずは準備運動!

身体が運動をする状態になるまでには、しばらく時間がかかります。  
準備運動を充分に行いましょう。雨の日の、室内トレーニングにも最適です。

**ポール体操で使用する筋群をゆるめ動きのリハーサル! 呼吸は自然に。**

### 1.ウォーキングポールを使って足ふりこ運動



前後に動かす

小さい動きをゆっくり10往復  
大きなダイナミックな動きを10往復  
これらを1セットとして、左右1セットづつ行います。  
ウォーキングの基本になる腸腰筋や大殿筋をストレッチ・強化します。

### 2.足ふりこ運動(サイド)



左右に動かす

1と同様に行います。  
足を動かす内転筋やでん部の筋肉を整え、腰まわりの安定性を増し、ヒップアップにも効果的です。

## 歩いてみよう!

ポールを持って歩くと、正しい姿勢のまま歩幅が広がって、理想のウォーキングスタイル「腕ふりこウォーク」で歩けます。さらに上半身を動かすことで全身運動にもなります。



あごをひいて、  
目線は15m先をみる

グリップは、  
親指・中指・薬指  
3本で軽く支える

肩の力を抜いてリラックス!  
腕は前後に自然にスイング

背中をすっと伸ばす

おへその辺りから  
足が伸びているような  
「長い脚」をイメージ

キレイに伸びると  
後ろ足もカッコいい!

歩幅は半歩広く

スムーズな重心移動

かかと付近に  
反対側の  
ポールをつく

### ●効果的な重心運動●

体重を、かかとからつま先への重心移動させます。  
足首を立てないで転がすようにするのがポイントです。



## ポールウォーキング専用ポール レビータシリーズ (2本1組)

①レビータ ステップ+

定価 9,450円(税込)

②レビータ 3S

定価 9,975円(税込)

カタログ16号掲載 P.3【6003-4887】

★★ポールウォーキングのさらに詳しい使用法は  
<http://www.sinano.co.jp/revita/home.html>をご参照下さい。★★



※ウォームアップ・クールダウンを十分に行いましょう。  
※こまめに水分補給を行いましょ。