

シルバークロス通信 10月号

ウォーキングステッキのご案内



ポールウォーキング®は
両手に2本の専用ポールを持つだけで、
誰でもすぐに始められる運動です。

自費レンタル **500 円/月**
ブルー/ピンク (販売: 10,450 円)



姿勢改善

ダイエット

筋力アップ



●姿勢改善

ポールを持って歩くと自然と背筋が伸び、
左右のバランスのとれた美しい歩行姿勢になります！

●ダイエット

ポールを持って歩くと、通常のウォーキングより平均して約8~15%エネルギー消費量がアップ！

●筋力アップ

3ヶ月間ポールを持って歩くと、平均して約1.2倍脚筋力がアップ！

※長野県世代ヘルスケア産業協議会「健康」×「ものづくり」分科会事業
「ポールdeアクティブウォーキング」パンフレットより引用

下半身だけでなく積極的に上半身を使うため様々な効果が期待できます！

心肺機能の改善（有酸素運動）/ 全身の筋力強化やストレッチ / 関節可動域の拡大（股関節、肩関節） / 骨密度を高める / 血液循環を改善 / 消化器官の増強 / バランス改善 / 慢性腰痛や肩こりの予防や改善

「ウォーキング」は若い人も年配の人も男性も女性も手軽に始められる運動です。
いつでも、すぐにできるのが魅力な上、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。

そのウォーキングの効果をさらに高めるための「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、ポールウォーキングです。

また、2本のポールを持つことで転倒を予防しながら歩けることから、高齢者の安全な運動としても注目されています。

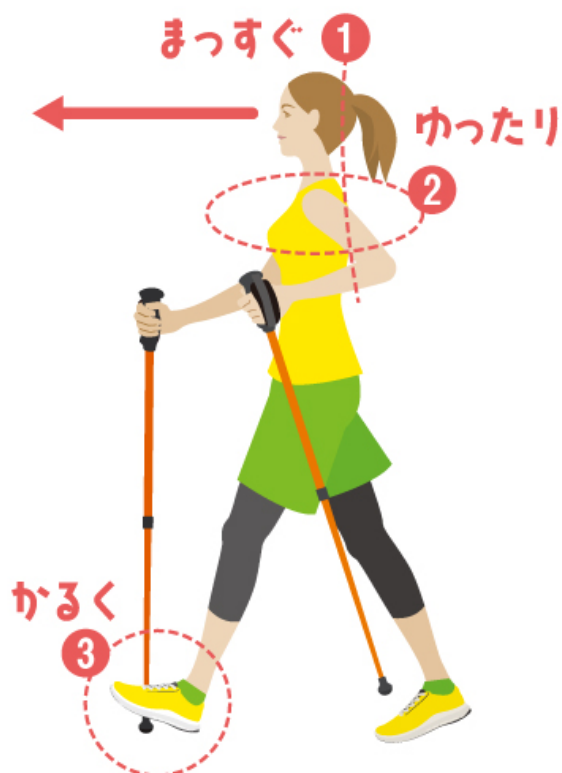
歩き方

両手に持って歩くだけ

両手に持ったウォーキングポールを歩く動作にあわせて体の前に出します。

最初に意識する 3つのポイント

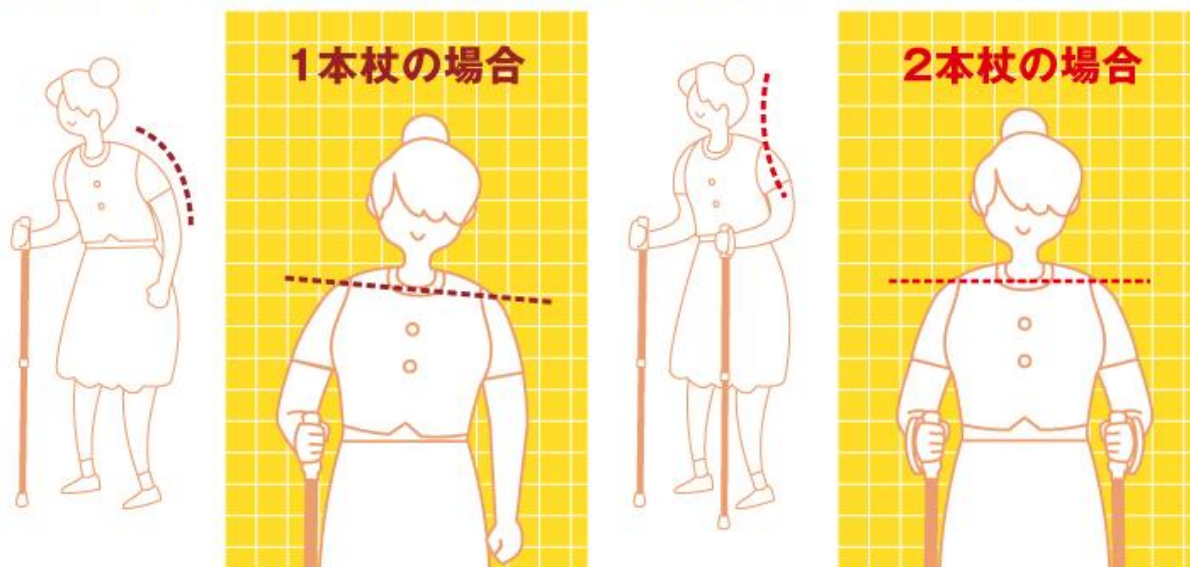
- ① 遠くを見るイメージで背筋を伸ばす
- ② 肩の力を抜いてリラックス
- ③ ポールをおく場所は、靴の横



お散歩やウォーキングにポールをプラスするだけで、1人でも複数人でも気軽に取り組める手軽な有酸素運動です。まずは持って歩いてみましょう！

◎背筋が伸びて、姿勢を改善

2本のポールを持つだけで自然と背筋が伸び、正しく美しい歩行姿勢へ導きます。



1本杖で歩くと身体のバランスが左右どちらかに傾いてしまいがちですが、2本杖で両側から身体を支えると、左右のバランスが均等になり、正しい姿勢を保って歩くことができます。円背や猫背になってしまう方も、2本杖を持つことで自然と背筋がスッと伸びた美しい姿勢を保つことができるため、正しい歩行トレーニングが可能です。