

ポールウォーキングのすすめ

ポールウォーキング”は、両手に専用ポールを持って歩きます。
ポールを使うことで正しい姿勢が保持でき、さらに脂肪燃焼もアップします。

ポールウォーキングの効果

- 姿勢がよくなります。
- 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。
- 起立と歩行が安定します。
- 骨粗しょう症の予防ができます。
- 全身運動ができ代謝がよくなります。

ポイント



- ・ポールの高さ合わせ = ひじが直角になる高さ
- ・ポールを握った状態ではなく手をグリップに乗せた状態で直角にあわせましょう。

ポイント



あごは引いて視線は
15m先をみる

肩の力を抜いて腕は自然に
前後に振る

背中を伸ばす

歩幅はやや広く

かかと付近に
ポールを付く