

ポールウォーキング その1

筋バランスを整え、腰痛・ひざ痛に効くポールウォーキング
効果

1. 足腰への負担を軽減
2. 運動効果が20~30%UPしてやせやすい！
3. 首や肩のこりをほぐす効果も！
4. 他にも多くの効果が！
 バランス感覚アップ
 姿勢が正しくなる
 脚力向上
 イキイキやる気向上

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。

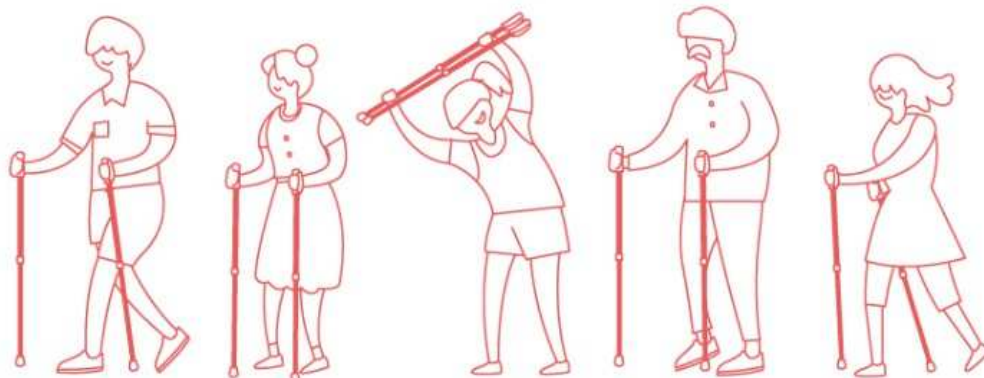
最初に意識する 3つのポイント

- 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！

ポールウォーキングの3つの効果



姿勢改善!



若々しく、背筋が伸びた美しい姿勢へ導きます

介護予防!



歩く力を鍛えることで将来の要介護リスクを軽減

転倒予防!



2本で体を支えるから高齢者の転倒防止対策にも

通常のウォーキングでは使われない上半身の筋肉も、ポールを両手に持つだけでしっかりと動かすことができます。短時間で効率的な有酸素運動が可能で、筋力アップだけでなく認知症予防や将来的な介護リスクを下げることも期待できる全身運動です。また、高齢者の方では2本のポールを「体を支える杖」と見立てることで、ふらつきや転倒リスクを回避しながら、正しい姿勢で運動をおこなうことができます。

歩くだけじゃもったいない! ウォーキングポール活用法



ウォーキングポールを利用したストレッチや筋トレもおすすめ! ポールがあることで、体を支えながら安全にトレーニングが可能です。自宅でも簡単にできるから、雨の日やお出かけできない日の手軽な運動としても最適。

ポールを使った簡単な体操や、トレーニングはこちらからご覧いただけます。

▶ポールを使った体操・トレーニング