



「ポールウォーク？ふんっ」 って思ったあなたはやるべきだ

ポールウォークに期待できる効果

正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩く、理想的な全身フィットネス!

健康維持でウォーキングを楽しむ人には・・・

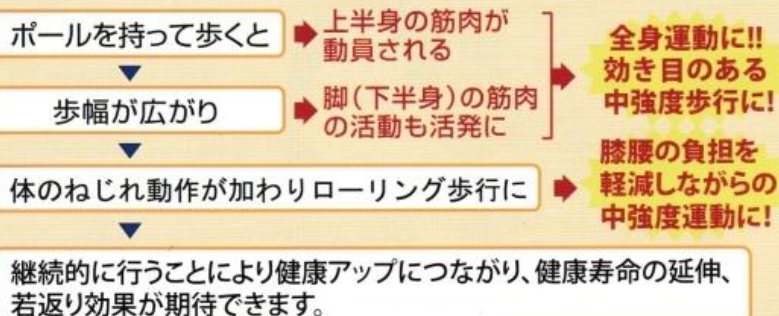
- 上半身も使った全身運動なので、通常ウォーキングと比較して20～30%増の運動効果。ダイエットにも効果的。
- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防と改善。
- 正しい姿勢を保持して歩幅も広がり、左右の筋バランスが整う。
- 第2の心臓「ふくらはぎ」の血行を促して疲れやむくみも改善。
- ポール体操で手軽に、安全にウォーミングアップ。
- 筋力・筋持久力・柔軟性の向上。
- 中強度運動による認知症予防・便秘改善・睡眠の質向上。

フレイル予防や足腰が弱まっている方には・・・

- お出掛け、社会参加促進。
- 膝腰への負担を軽減(20～30%)。
- 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。
- サークルやコミュニティづくりに最適。



誰もが効き目のある中強度のウォーキングスタイル(速歩き)に!



歩く量ではなく、**質**が重要

姿勢改善・体幹補正の効果も

老若男女問わず、はじめよう

出典：一般社団法人ソーシャルフィットネス協会



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



正しい運動方法・ポールの選び方についてはコーチ迄

COACH

私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

©一般社団法人ソーシャルフィットネス協会

1日15分から始める健康づくり&介護予防