

ポールウォーキングのルーツは医療です。

バランスウォーキング・健康ウォーキング・生涯運動としてのウォーキングで、運動ジャンルの中でも敷居が低いメゾットです。どなたでもすぐに始められます。

① 健康維持でポール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（内蔵脂肪症候群）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い効果倍増！
- 首や肩周りの血行を促して肩こりも改善。
- 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。



② リハビリ中の方や足腰が弱まっている方には・・・

- 骨粗鬆症の予防と改善。
- 足腰への負担を軽減。
- 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。

ポールウォーキングは、軽度の股関節症と診断された方にも安心して実践できるエクササイズです。

また代謝を高めるだけでなく、肩頸腕部の疾患予防や体幹筋群の強化にもなります。

- ねこ背 ・ 変形性膝関節症 ・ 糖尿病 ・ 高血圧
- 骨粗しょう症 などの方に最適です！

さあ今日から健康づくり第一歩としてウォーキングを始めましょう！