

“サルディック・ウオーク”のすすめ!

スポーツから健康サポートまで♪

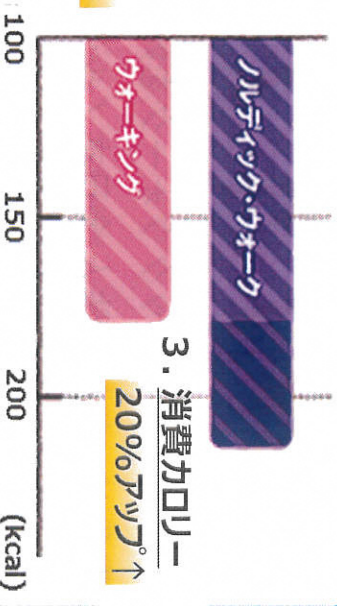
ポール2本を使った、誰もが楽しめる『全身運動』!



★ ウオーキングよりも消費カロリー20%増!

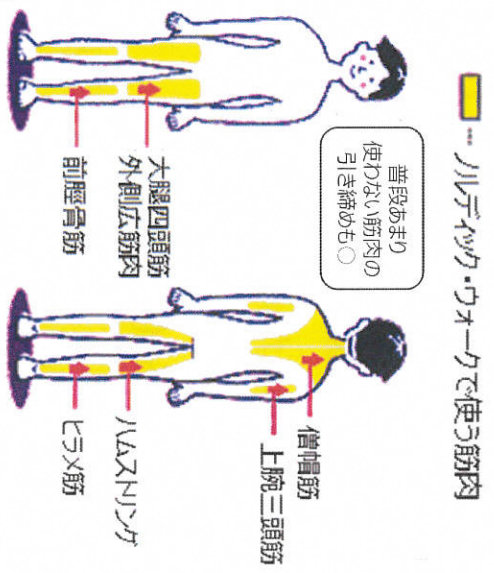
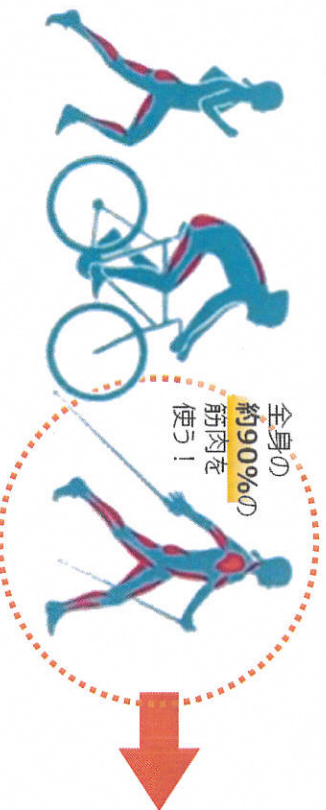
両手に持ったポールを交互に突きながら歩く全身運動です。適切な高さに調節したポールを突くことで背筋が伸び、歩幅は自然と大きくなります。効率的な有酸素運動です。

普通のウオーキングと 1. 酸素摂取量 2. 心拍数
比較すると... 12%アップ↑ 8~10%アップ↑



★ 全身の筋力アップ、引き締めが期待できる!

下半身だけでなく上半身の筋肉も活用、強化できる為、首や肩の血行を促進させる効果も期待されます。また、ポールがバランス良く整った姿勢での歩行を促すので、姿勢矯正やダイエットにもおすすめです。

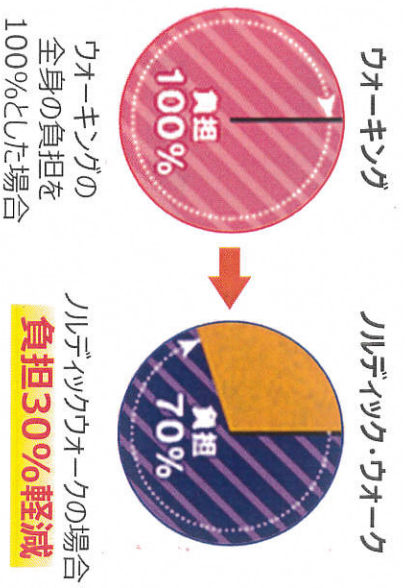


★ 全身運動なのに膝、腰への負担が軽減!

ポールを使うと四足歩行! 体幹の動きが矯正されます。

また、ポールで地面を漕ぐように押し進むことで、推進力が得られます。

二足歩行でのウオーキングに比べ、膝、腰にかかる負担が一步につき5kg、全体で3割程度軽減されます。



サルディック・ウオーク指導員資格を取得いたしました。ご質問等ございましたら、お気軽にお電話ください!

皆さんの効果が期待されます!!

- むくみの予防
- 肩こりの緩和
- 麻痺、筋力低下改善
- 膝・腰・股関節の痛み緩和
- キレイな姿勢
- 生活習慣病予防
- タイエイト・メタボ対策

心を込めて心地よい空間づくり

こまハウスほりうち

(株)堀内組 佐々営業所)



0120-222-725

【住所】北松浦郡佐々町小満免

1128番3号

【TEL】0956-47-7252

【営業時間】9:00~18:00

【定休日】日曜日・祝日

