体幹トレーニング

特別回

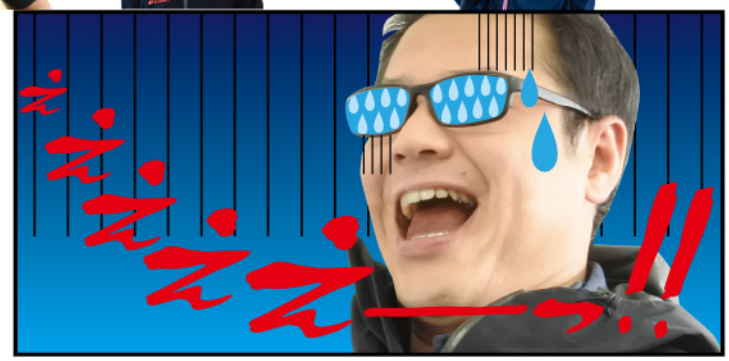
教えて！Mr.ヤス

登場人物

営業部
Mr. ヤス

営業部 坪井 MCプロ
ポールウォーキングのスペシャリスト

技術開発部 横田
入社２年目のポールウォーキング初心者



部屋でできる！体幹トレーニング

INDO BOARD

インドボード

いいこといっぱい♪

- ☑ 脚力や腹筋を鍛える
- ☑ バランス機能を鍛える
- ☑ TVを見ながらできる
- ☑ 1日10分〜でOK
- ☑ 家族みんなで使える
- ☑ 省スペース

裏面に続く

ポールの合せ技に挑戦！

難易度高め！

インドボードに乗ってポール体操してみよう。
詳細は下の「豆知識コーナー」を見てね♪

インドボード2点セット

¥16,000/組（税抜）

インドボードに関するお問い合わせは、**Mr.ヤス**または**担当営業**まで

つづく

まめ

読んでためになる「豆知識」コーナー

下半身の筋トレ「スクワット」のやり方

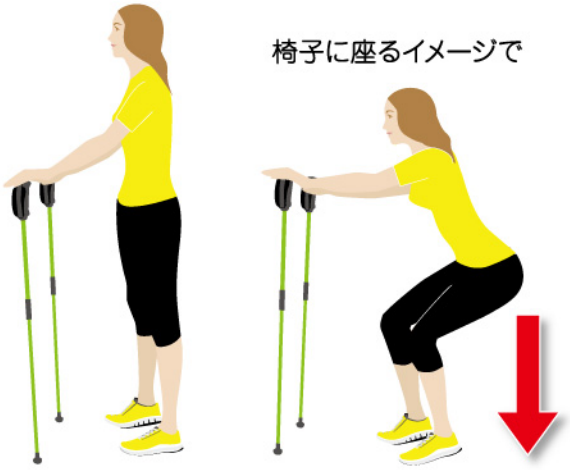
上の写真でプロ坪井がしているポール体操「スクワット」に挑戦してみよう！

❶ポールを1歩前に広く突き、足を肩幅に開いて、真っ直ぐ前を見て立つ。

❷4秒かけて腰掛けるように膝を同曲げ、1秒間その姿勢を保持する。

❸4秒かけて元の立ち姿勢に戻る。

※膝はつま先と同じ方向に向け、つま先より前に出ないように。



LET'S ポールウォーキングgood!

佐久穂町高齢者クラブ連合会　ポールウォーキング講習会

佐久穂町高齢者（老人）クラブ連合会の、各支部のリーダー向けに、ポールウォーキングの講演と実技を行いました。

なんと約 70 名の方が参加され、ポールウォーキングへの関心の高さを感じました！ 足腰が不自由な方もご参加くださり、歩行サポートとしてのポールの効果を、楽しく体験していただけました♪

SINANO 株式会社シナノ
本社：〒385-0022 長野県佐久市岩村田 1104-1
TEL：0267-67-3321　FAX：0267-67-3326
sinano.co.jp