

DỰ ÁN HỢP TÁC GIỮA KAWASAKI FRONTALE VÀ JICA



Phong cách đi bộ mới với gậy chuyên dụng

Pole Walk



▼ 3 điểm chính

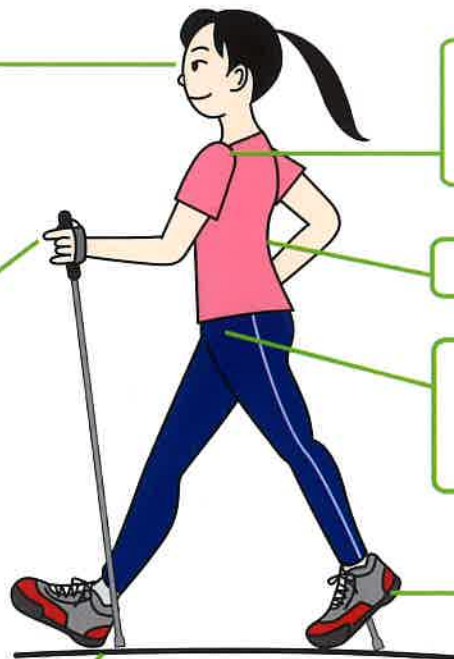
- 1 Nhìn xa
- 2 Sải dài thêm nửa bước
- 3 Giữ mũi gậy trên mặt đất ngang gót chân



Tầm nhìn xa
15m

Nắm nhẹ
đầu gậy

Đặt mũi gậy
trên mặt đất
ngang gót chân



Thả lỏng 2 vai
Vung tay tự nhiên

Giữ thẳng lưng

Tạo dáng
"chân dài" như
từ thắt lưng xuống

Chuyển động
nhịp nhàng
trọng tâm cơ thể

Sải dài thêm nửa bước

LỢI ÍCH CỦA VIỆC ĐI BỘ VỚI GẬY

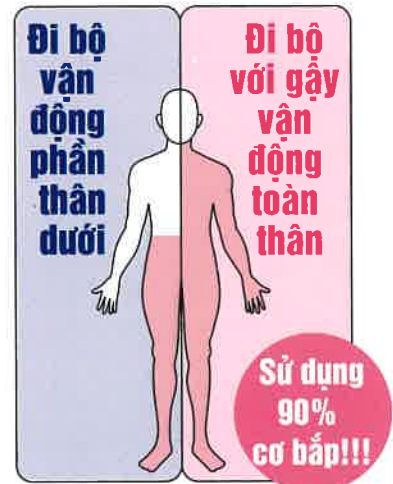
Phương pháp vận động toàn thân lý tưởng nhờ việc đi bộ đúng tư thế sai dài bước chân!

Đối với những người thích đi bộ duy trì sức khỏe...

- Tăng hiệu quả tập luyện lên 20-30% so với đi bộ thông thường nhờ vận động toàn thân có vận động cả phần thân trên. Hiệu quả đối với người ăn kiêng.
- Phòng ngừa và cải thiện Hội chứng chuyển hóa (nhóm các rối loạn chuyển hóa) và Hội chứng suy thoái (khó khăn về vận động).
- Tăng cường hiệu quả cân bằng hệ cơ hai bên nhờ đi bộ đúng tư thế sai dài bước chân.
- Cải thiện tình trạng đau mỏi vai nhờ tăng cường lưu thông máu đến cổ vai gáy
- Tăng cường độ an toàn do gậy dễ thao tác
- Tăng cường sức mạnh, sự linh hoạt và dẻo dai của cơ bắp

Đối với những người chân yếu và phòng ngừa suy nhược...

- Khuyến khích đi ra ngoài, tham gia các hoạt động xã hội
- Giảm gánh nặng cho hông và đầu gối (20-30%)
- Phòng ngừa té ngã và cải thiện cân bằng thể chất, cơ bắp.
- Đảm bảo an toàn khi đứng lên và đi bộ, cải thiện chức năng vận động.



Phong cách đi bộ lý tưởng, giữ đúng tư thế sai dài bước chân “Vận động đúng cách”!

Đi bộ với gậy

Vận động cơ bắp phần thân trên

Sai dài bước chân

Vận động cơ bắp chân (phần thân dưới)

Đi bộ với gậy!
Vận động toàn thân!

Đi bộ kết hợp động tác vận người

Cường độ vừa phải,
giảm gánh nặng cho hông và đầu gối!

Thường xuyên tập luyện giúp cải thiện sức khỏe và làm chậm quá trình lão hóa

SOCIAL FITNESS ASSOCIATION

HP: www.socialfitness.jp

✉ info@socialfitness.jp