

SR-535

かんたん!健康トレーニング(13枚)
(365日健康ミニ情報入り)

- サイズ … 46/4切・13枚(525×379^{mm})
- 用紙 …… 特抄ケント紙 73 kg
- 名入スペース …… 73×379^{mm}
- 名入印刷寸法 …… 60×340^{mm}以内
- 表紙名入印刷 …… 有

■セールスポイント

健康維持・体力増強はみんなの願いです。誰にでも気軽に始められるトレーニングを、楽しいイラストで図解しました。六曜や年中行事はもちろん、トレーニングに関する「365日健康ミニ情報」も毎日載っていて、メモスペースも広く、くらしに役立つカレンダーです。



— 健康のために、気軽にトレーニングをはじめましょう! —

令和4年 かんたん!健康トレーニング 3 365日 3

ボールを使ってウォーキング

減量効果もアップ

ボールを使って行う「ウォーキング」は、通常のウォーキングに比べて、ボールを握ることで全身の筋肉をより使い、運動のウォーキングの効果を生かして、減量効果が期待できます。

全身を使って有酸素運動 / **ルディックウォーキングの歩き方** / **特長と効果** / **ウォームアップ**

ウォーキングは、全身の筋肉を動かすことで、心臓や肺を鍛え、血行を促進し、代謝を上げる効果があります。また、ウォーキングは、ストレスを軽減し、心身の健康を維持する効果があります。

ルディックウォーキングの歩き方
ボールを握ることで、足指からつま先まで、足の裏全体で歩きます。歩幅は通常のウォーキングよりも少し狭く、歩速は通常のウォーキングよりも少し遅く歩きます。

特長と効果
① 全身の筋肉を動かすことで、心臓や肺を鍛え、血行を促進し、代謝を上げる効果があります。
② ウォーキングは、ストレスを軽減し、心身の健康を維持する効果があります。

ウォームアップ
ウォーキングの前には、必ずウォームアップを行います。ウォームアップは、体温を上げ、筋肉を柔らかくし、怪我のリスクを減らす効果があります。

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |

ボールを使ってウォーキング

(※1月:柔軟性チェック、2月:アクアトレーニング、4月:グラウンド・ゴルフ、5月:チューブトレーニング、6月:ペア・マッサージ、8月:マシンを使ってトレーニング、10月:イスに座ってトレーニング、11月:合気道、12月:ヨガ)

※このカタログは2021年1月1日現在の祝日法に基づいて作成されています。

7 フラダンスでエイブアップ

フラダンスは、優雅な舞踏で心身を鍛える効果があります。また、フラダンスは、ストレスを軽減し、心身の健康を維持する効果があります。

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

フラダンス

9 ゴルフを楽しむために

ゴルフは、リラックス効果があり、心身の健康を維持する効果があります。また、ゴルフは、ストレスを軽減し、心身の健康を維持する効果があります。

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

ゴルフ