

# 座って出来る気軽な全身運動 「座ウォーカー」

(認定番号) R401号

物品

株式会社ユーキ・トレーディング



新感覚の座位トレーニングマシン



基礎プログラム 1セット5分 平均2.5〜3.4METs

幅広い年齢層におすすめのプログラムです。

有酸素運動として「歩く」運動を中心に、筋活動の高い「寄せる」「まわす」運動を混ぜずつなぎ入れた内容です。体方に合わせて、下記セットを1日に1セットから数セット行ってください。



ご利用者にとっての、「快適に歩く」適切なペースから始めて下さい。

※2.5METs未満の体方に負担のない強度は自然に把握（呼吸に注目）を目安とし、慣れてきたペースを少しずつ上げて下さい。

運動について

歩く動作より、しっかりと「伸ばす」「引き付ける」ことを意識してください。あまり歩行では出来ない「呼吸」や「準備」の動作も重要です。また、関節への負担を軽減した状態で有酸素運動の効果を得られます。

運動上の注意点

運動ごとの負荷は低いです。決して無理はしないでください。関節に痛みが出る場合は歩かない強度で使用するか、使用をしばらく中止してください。

基本的な運動プログラムの例

## 新商品の概要

椅子さえあれば気軽に安全に室内で全身運動が出来る運動機器です。前後・左右・回転の3方向運動が可能で全身を動かせます。未使用時は、折畳んでコンパクトに収納可能です。

### ■室内で気軽に全身運動！

部分部分の運動ではなく、筋肉や関節を一度に多く動かすので日常動作を行う際にバランスが取りやすくなり、口コモ対策にもなります。また、気軽に運動を行えるので運動習慣を作りやすいです。

### ■多彩な運動方向！

3方向運動が可能なので、組み合わせてご自身に合った個別の運動が出来ます。また、太ももの裏等の簡易的なストレッチも可能です。

### ■コンパクト！

スポーツジムの機器と違い、コンパクトな運動機器です。未使用時には折畳んで収納できるので場所を取りません。

## 想定される使用例・使用箇所

自宅での使用の他に病院、高齢者施設、デイサービス、学校、在宅ワークやデスクワークの多い企業・機関、簡易スポーツジム内での使用など

## 販売実績

ディノス

参考価格(税込)

14,850円

## 会社概要

株式会社ユーキ・トレーディング <https://www.yukitrading.com>

代表者名 佐野 公治

所在地 東京都台東区池之端4-4-5

電話番号 03-3821-7331

主要商品 車椅子及び車椅子付属品と健康機器

### 〈事業概要〉

設立30年以上にわたり車椅子及び車椅子付属品の輸入とオリジナル製品製造販売を行っている会社です。また、10年前より車椅子を必要とされる手前の方々々にフォーカスした健康機器の製造・販売を行っている会社です。

