

足から健康

2019年
1月号

1月4日(金)より営業!

当日は初売りを開催いたします♪

凝りや痛みには悩まされていませんか?

その病院に行っても治らなかった体のお悩み、
解決できるかもしれません! 本当に悩んでいる
方にこそ、一度お話をしに来ていただきたい。

是非、お立ち寄りください。

1月スケジュール

歩き方教室 11日(金) 11:00～
(1000円) 19日(土) 11:00～

24日(木) 11:00～

29日(火) 11:00～

セルフケア足もみ教室
(1000円) 10日(木) 11:00～

18日(金) 11:00～

26日(土) 11:00～

30日(水) 11:00～

足と靴・歩行の専門店

六根と平尾

お問い合わせ・ご予約

Tel : 092 - 707 - 3931

〒810-0014

福岡市中央区平尾2-9-3-101

～ 店長コラム ～

歩き方を見直して代謝UP!

年末年始で体重が...!!と感じてはいらっしゃいませんか? この時期は忘年会などで摂取カロリーが増えがちで、一方、消費カロリーは仕事がお休み等で減りがちになります。結果、カロリーバランスが崩れ、正月太りが起こります。増えた脂肪を1kg減らす為には、約7200kcalもの運動が必要になります。休み明けには食生活と共に運動習慣も改めていきましょう! 例えば、ウォーキングをする際、歩幅を大きくすることで消費カロリーをUPさせることが出来ます。一説によると**大股歩き**をすることで普通に歩くよりも1.3倍のカロリーを消費出来るそうです。足を大きく広げる為には、筋肉を意識して使わなければなりません。その為、自然と筋トレになり、体幹が鍛えられ、下半身痩せにも効果が出てきます。筋肉量が増えれば、基礎代謝もUPするので、更に痩せやすい身体になりますよ♪ BENESUの靴は他の靴よりも少し重く作られています。その為、振り子運動の原理で大股歩きを補助してくれます。BENESUの靴を履いて大股歩き、試してみたい方は、是非、

歩き方教室にご参加ください♪

しかし、60代以上の方などには大股歩きはお勧めできません。下半身の筋肉が少ない方は体重移動がスムーズに出来にくく、大股歩きは不向きです。いつもお伝えしている**3STEP歩行**で**チョコチョコ歩き**をすることで筋肉を付け、代謝UPを目指しましょう。ご自身に合った歩き方をお知りになりたい方は、是非、**歩き方教室**にご参加ください♪

