

毎度お世話になります！

介護用品・趣味から生活用品迄全て揃う☆店頭で買うと重い商品も配達だから、沢山安く楽チン購入できる通販サイト ショッピングショップ <http://kaimonoj.sakura.ne.jp/>

かかとのない健

康シューズ ロシオ M101

[http://mp.moshimo.com/article/499542?shop\\_id=36859](http://mp.moshimo.com/article/499542?shop_id=36859)

■まずは試してみよう！

カラダにとって大事な足腰の筋力トレーニング。

わかっていても継続することはなかなか難しいですね。

そんな方に“ロシオ”はとてもお勧めです。

普段の靴を“ロシオ”にチェンジするだけ！

“これなら無理なく続けられるかも…”

こんな気持ちでロシオを試される方が急増中です。

■筋力の衰えは老化の原因にもなります。

現在、日本人で腰痛・膝痛に悩む方は1000万人以上とも言われています。その大半は筋肉の衰えが原因とされ、さらに姿勢の悪さについても筋力の低下からなると推測されます。

筋肉の衰えは、老化現象を進行させる最大の原因と成り得るのです。

■ロシオマジックアングル効果を体感してください。

健康シューズ「ロシオ」は、履くだけで腰痛体操の作用を引き起こす、画期的な特徴を備えています。

その秘密はかかとをカットした独自の形状、ロシオマジックアングルにあります。足を入れて直立した際に地面との傾斜が15度になるように設計された靴底の構造により姿勢の悪い方でも自然と背筋が伸びた姿勢となり、普段使われにくい筋肉を使う事で効率良く背筋・腹筋・下肢の筋力トレーニングができます。また、着地時に土踏まずを刺激する竹踏み運動や、下肢のストレッチ運動、シェイプアップも期待できます。

ロシオをご活用いただくことで健康を導く確かな実感をしていただけるはずです。

[http://mp.moshimo.com/article/499542?shop\\_id=36859](http://mp.moshimo.com/article/499542?shop_id=36859)

●歩幅は広く

人によって個人差があるのは当然ですが、初めてウォーキングをすると、歩幅が理想よりも狭い場合がほとんどです。歩幅が広ければ、同じ距離を歩いても歩数が少なくなり、効率よく身体を使うことができます。疲労による姿勢のゆがみも少なくなり、身体が上に伸びた状態を維持できるという好循環になります。

●かかとから着地

歩幅を広くして足をかかとから着地させることで、姿勢をまっすぐに保った状態でのウォーキングが可能になります。

●脚を前に出すときは、膝を伸ばす

膝を伸ばして脚を出そうとすると、自然にかかとから着地できるようになります。膝が曲がっていると歩幅も狭くなります。

●前足の踏み込み出しは、地面をつかむように

足を着地させるとき、すなわち踏み込むときは、かかとが着地してから、つま先へと、足の裏でだんだんと地面をつかんでいくような感じで前足を出しましょう。

●後ろ足の踏み切りは、指をひらいて地面をける感じで

後ろ足で地面をけるときは、指を開いてふんばる感じで踏み切ってください。地面をけるように、その分先へと足を出すようにして歩くと、足の全ての筋肉を使うことになり、筋肉中の血管をポンプすることができます。ゆえに、静脈の戻りを促進させることで血流が改善し、心配機能も増強します。

●地面からの反発力を腰で受けとめる感じ

しっかり指先を開いて踏ん張りながら地面をけるように踏み切れば、その反発力が地面から足にきます、ここで膝を曲げて、スッと反発力を抜くようにするのではなく、足を伸ばしたまま腰にその反発力がくるようにすると、腰は後ろから前に押されるようになり、背筋をピッと伸ばしたまま上半身を前にもっていきやすくなります。

[http://mp.moshimo.com/article/499542?shop\\_id=36859](http://mp.moshimo.com/article/499542?shop_id=36859)