

# 座ウォーカー<sup>®</sup> THE WALKER

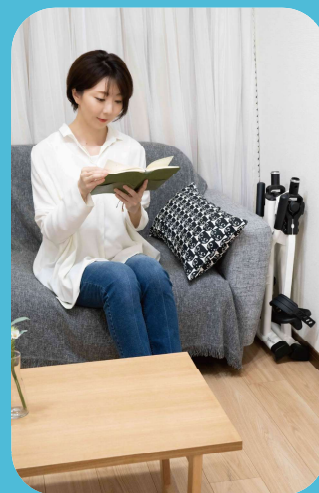
新感覚の座位運動  
座って始める運動習慣。

足はもちろん、背中や腕の筋肉も活動。  
座ったままでお尻や胸にも効きます。  
「座位トレ」\* だから気軽に有酸素運動。  
高齢の方でも安全に続けられる運動です。

\*「座位トレ」

座ってできるカラダに優しいトレーニング。  
自重が関節にかかりにくいので、  
腰や膝への負担を大きく減らせます。

座ったままでウォーキング気分。



全身の筋活動も認められました。 測定協力：東京都立大学

【製品名】 座ウォーカー / ZW09400

【サイズ】 使用時 / 高 88cm × 幅 47cm × 奥 49cm  
(ハンドル収納時の高さ 59cm)

折畳みサイズ / 高 69cm × 幅 47cm × 奥 16cm

【重量】 約 7.2kg 【生産国】 台湾

【展開色】 ホワイト・ブラック

【企画・販売】

株式会社ユーキ・トレーディング  
110-0008 東京都台東区池之端 2-5-46

TEL 03-3821-7331

E-mail info@yukitrading.com

www.yukitrading.com



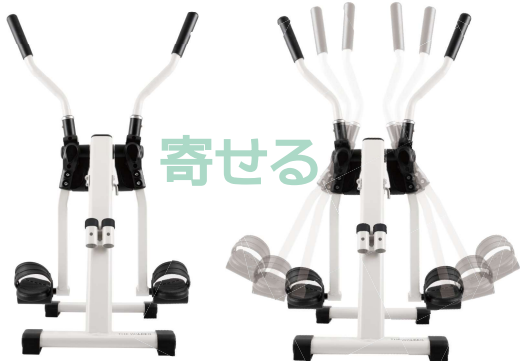
## 歩く

座りながら歩く様な運動です。

主に太ももや背中中の筋肉が活動します。

しっかり手を「伸ばす」「引き付ける」ことで大きな歩幅で歩く様な運動になり、腹筋や腕の筋肉も活動します。

全身の筋肉を使う割に心拍数をあまり上げずに運動できるので、安全な有酸素運動としておすすめです。



## 寄せる

手や足を中に寄せる運動です。

座った状態でも、歩いている時よりお尻の筋肉が活動します。

また、手で寄せる意識で動かすと、胸の筋肉をしっかり動かさせます。

これらは大きな筋肉なので、美容面だけでなく、姿勢や代謝など健康の面でも重要です。



## まわす

ボートを漕ぐような運動です。

全身の筋肉を効率よく動かさせます。

歩いている時より、ほとんどの筋肉が強く活動するので、座りながら全身運動ができます。

特に上半身の「腹筋」「腕」「背中」の筋肉の活動レベルが高い動きです。

ハンドルを外して足だけで使えます。



使わない時は簡単に折りたためます。(工具不要)

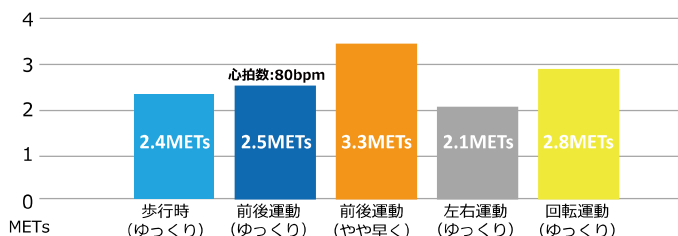


## コンパクトに使えます。

「座ウォーカー」の運動強度や筋活動は、東京都立大学にご協力いただき計測されました。

実施・協力 東京都立大学 山田拓実 教授 来間弘展 准教授

・呼気ガスによる運動強度測定 (被験者:20代男性)



・筋電測定による筋活動の計測

