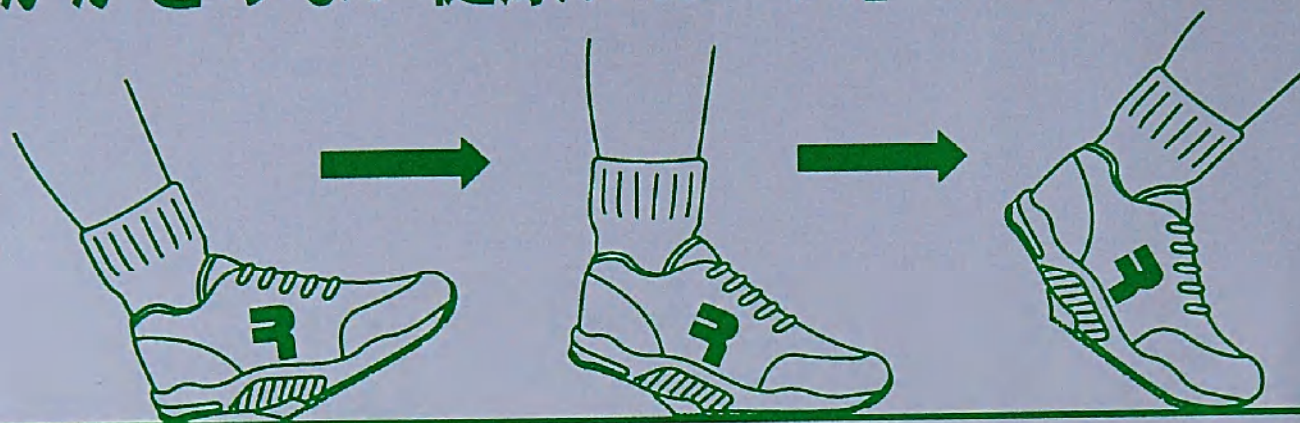


ロシオ・ロシオゴールド

「かかとのない健康シューズ」の正しい歩き方



① かかとから着地

② 体重支持

③ つまさきへ蹴る

かかとからつまさきへ正しく重心移動させることがポイントです!

正しく、楽しく、健康ウォーク!

胸を張って歩きましょう。

腕の力を抜いて大きく振りましょう。

必ずかかとから着地しましょう。

背筋を伸ばして歩きましょう。

歩幅は広くして歩きましょう。



【使用方法】

- ・履き始めは無理をせず徐々に慣らして下さい。慣れてきたら1回20分以上を目安にご使用下さい。
- ・ほぼ2～3ヵ月続けて使用されますと、履き慣れるとともに筋肉の増長が進み、徐々にトレーニング効果が現れてきます。
- ・ウォーキングは無理をせず、楽しみながら歩き続けることが大切です。

ロシオ・ロシオゴールドによる健康効果

- ・下半身の筋力を強化し、腰痛・膝痛への効果が期待できます。
- ・正しい歩き方が自然に身につき、背筋の伸びた美しい姿勢になります。
- ・ウォーキングは全身運動です。体内に酸素を取り込み、体脂肪を効果的に燃焼するので、余分な皮下脂肪を取り除きます。(シェイプアップ効果)
- ・ミルクキング効果(血液を心臓へ戻し、筋肉を活発に活動させる効果)により血液の循環を良くし、血行を促進させます。
- ・歩くことによって足腰の骨を強化するとともに、骨粗鬆症を予防します。



使用上のご注意

※次のような方、または条件下では、ご使用にならないで下さい。

- ・股、膝など足の関節に、発熱、はれ、赤みといった急性炎症のある方。
- ・重度の腰痛、膝関節痛等でお悩みの方は、ご使用前に必ず専門医にご相談下さい。
- ・妊婦、超高齢者、または下半身の骨折など外傷が完治していないため歩行が不安定な方。
- ・雨や雪の日、または歩行面が滑りやすい状態でのご使用は、なるべく避けて下さい。やむおえずご使用になる場合は、歩行面の状態を良くご確認下さい。

※使用上ご不明な点がございましたら、(株)アスティコまでお問い合わせ下さい。

総発売元

本社・工場

ASTICO

〒702-8004 岡山市江並417-1

株式会社 **アスティコ** TEL (086)276-2010 FAX (086)276-4050

東京 / TEL (03)5681-1015 FAX (03)5681-1016

大阪 / TEL (06)6779-7361 FAX (06)6779-7363

名古屋 / TEL (052)502-8955 FAX (052)501-9780