



ソラーポール体操で脳と身体を元気に

ヨガマットのスペースで出来る健康体操器具

ソラーポール® ZERO

健康寿命(健康増進・運動機能向上)延伸の為に!

認知動作型トレーニング(東京大学小林寛道名誉教授開発)理論にもとづいています。

特長1: 同側動作運動を効果的に行う。

脳・神経系の働きを高める。
体の深い所にある筋肉を上手に動かす。



なんば
歩き



膝上げ



座位
膝上げ

※ 同側動作とは、右手右足・左手左足を同時に動かす動作です。

特長2: 足をポールに固定しポールと一体となって身体を動かす。

足元を固定しているので転びにくく安定・安心・安全です。
支えがあるので上下・左右・前後にと色々な動作が出来ます。



体側
伸ばし

ウォーキング用やストレッチ用のポールとは異なります。

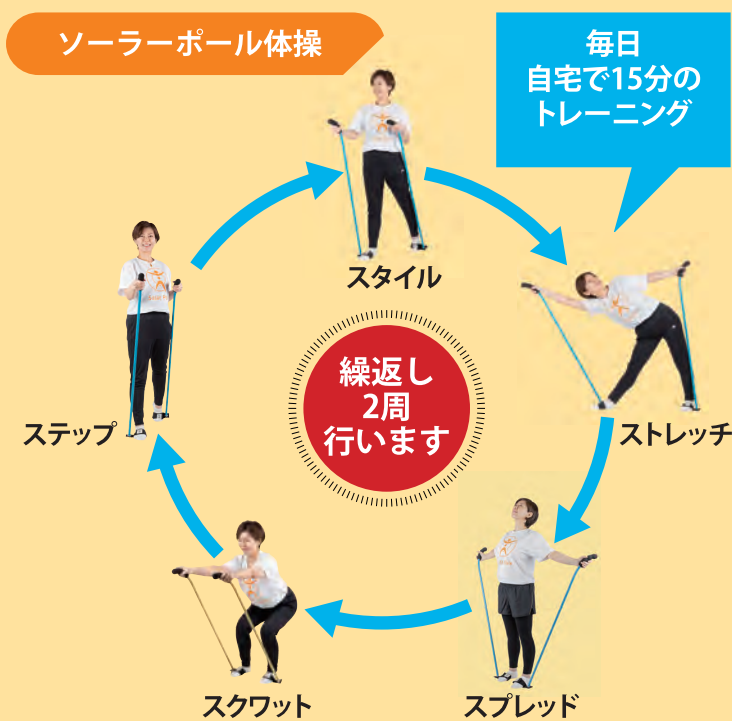


胸開き



スクワッド

ソーラーポールを使った体操を毎日15分



1		スタイル Style	スタイル背筋腰を伸ばし、良い姿勢をつくる。
2		ストレッチ Stretch	加齢や運動不足で、縮んだ身体を伸ばす。
3		スプレッド Spread	猫背になりがちな身体をもとに戻す。
4		スクワット Squat	下半身を強化する。
5		ステップ Step	体幹を鍛え、バランス力をアップする。

※体操の詳細は付属のDVD又はUSBに収録されています。

お好きな音楽などに合わせて1周6分を目安に行います。
2周が終われば、スクワットやステップなどお好みの体操をしてください。



商品名：ソーラーポール® ZERO

希望小売価格 16,500円(税抜き15,000円)

寸法・重量

◆スカイブルー／H123×W3.5×D11cm／510g
身長160cm以上の方向け(目安)

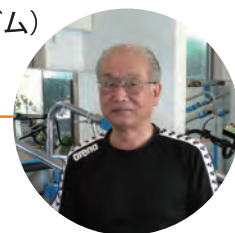
◆ソーラーイエロー／H113×W3.5×D11cm／460g
身長160cm未満の方向け(目安)

材質

- ◆ポール：塩化ビニール
- ◆グリップ：NBR(ニトリルブタンジエンゴム)
- ◆アブミ：ナイロン・アルミ

指導・監修

東京大学名誉教授 小林寛道先生
(認知動作型トレーニング開発者)



普及推進 (JASOPA)

一般社団法人日本ソーラーポール協会

〒180-0006 東京都武蔵野市御殿山1-6-1

URL: <https://solar-pole.jp/> / Mail: info@solar-pole.jp

製造：株式会社YAK-OH (ヤクオー)

〒180-0006 東京都武蔵野市中町1-12-10

URL: <https://yak-oh.jp/> / Mail: info@yak-oh.jp

お客様相談室：03-6823-0823 (月～金/10:00～17:00)



販売店