カラダを変えていく。
AEROLIFE

2011年4月25日（月）　高齢者住宅新聞

1回6分 イスに座って踏むだけ
シニア向けフィットネス機器開発

▲シニア向けフィットネス機器

モダンロイヤル

フィットネス・美容・健康機器等の通販を手がけているモダンロイヤル（東京都台東区）では、今月より、下半身の筋肉を鍛え、同時に柔軟性を増すことができる1台2役のシニア向けフィットネス機器「エアロライフ・モーションナビ」を開発し発売した。

同社はステッパーブームの火付け役となった「エアロライフ・サイドステッパー」を開発した企業で、累計33万台を販売。この商品にステップ機能とストレッチ機能を付加し、椅子に座りながら手軽に運動が習慣化できるため、活力年齢を若く保つことができる。また、このため、苦しくなく、筋肉は下半身に3分の2が集中しているが、60歳代までに筋肉量は約40も減少すると言われてる。意識的に筋肉を使なければ、筋肉量は確に減少してしまうが、商品を1日6分使用すだけで、筋肉量の維持改善が可能だ。また下身を鍛えることは転倒止にも役立ち寝たきり止にも効果的だ。

ら手軽の筋肉の維持・柔軟性の向上を図ることができるのが同商品だ。

モダンロイヤル株式会社