

【報道関係各位】

2012年7月13日

いきいきと暮らそう。



スローステップ・エクササイズでウォーキング以上の効果が！ 踏み台昇降運動「ツインステップス」を新発売

〈概要〉

フィットネス・リビング・美容等のテレビ通販、カタログ通販を手掛けるモダンロイヤル株式会社（東京都台東区・社長市川 誠）は、7月より、つまずき転倒を予防する「エアロライフ ツインステップス」8,800円（税込）を発売しました。

スローステップ運動は踏み台を昇り降りする簡単で手軽なエクササイズ！！
有酸素運動の代表でもある「ウォーキング」よりも効果的ということで
今注目のエクササイズ！体内の糖分や脂肪をエネルギー源として燃焼します。
有酸素運動は疲れが溜りにくい運動なので若い方から
年配の方までオススメ！

「運動不足の方」「メタボ体型の方」「最近よくつまずく方」
必見！の健康法です。



〈あなたの「健康寿命」は何歳？！〉

「健康寿命」＝介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間です。
2012年、厚生労働省が健康寿命を初算出しました。

男性：健康寿命 70 歳 平均寿命 80 歳

女性：健康寿命 73 歳 平均寿命 86 歳

すなわち、この 10 年以上のギャップをいかに短くするかがカギになります。

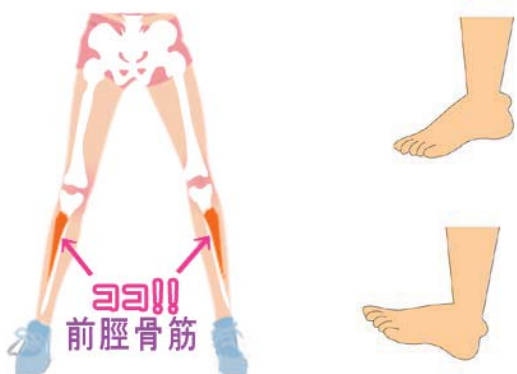
健康の貯金は毎日コツコツ積み重ねることしかできません！

いつまでも自分の足で歩き、若々しく自活するためにまずは1日5分の運動から始めてみませんか？

〈つまずきや転倒は^{ぜんけいこつまん}前脛骨筋の衰えが原因！？〉

何も無いところでつまずく。そんなこと最近ありませんか？

前脛骨筋が衰えているかもしれません。



つまり！
このつま先を上げる筋肉が衰える

⇓
すり足歩行

↓
つまずき、転倒の可能性大！

〈エアロライフ ツインステップはココが違う！〉

1) 13度の傾斜！

スネを鍛える運動でつまずき防止！



ツインステップスのステップ台に13度のスロープ(傾斜)が！無意識につま先を上げる運動となり、前脛骨筋をダイレクトにエクササイズ！

運動不足や老化によって衰えた「前脛骨筋」を強化し、いつまでも若々しく元気に歩きましょう！！

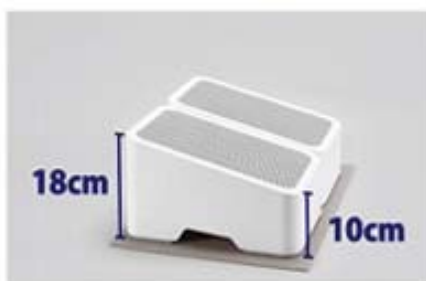
2) 「高さを変える」=負荷調整！

太もも・スネをエクササイズ♪



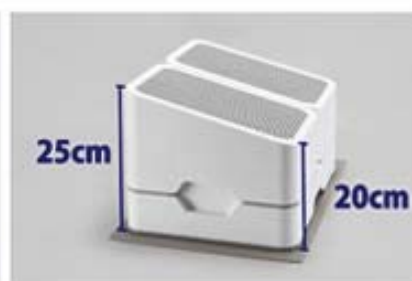
初級者レベル ★☆☆

高さ10cmのフラット台
踏み台昇降の基本の高さです
太ももを刺激



中級者レベル ★★★

13度の傾斜のついたスロープ台
有酸素運動をしながら
脛にある前脛骨筋をダイレクトに刺激



上級者レベル ★★★

2つを組み合わせると
高さ20cmのスロープ台
運動効果がグーンとアップします

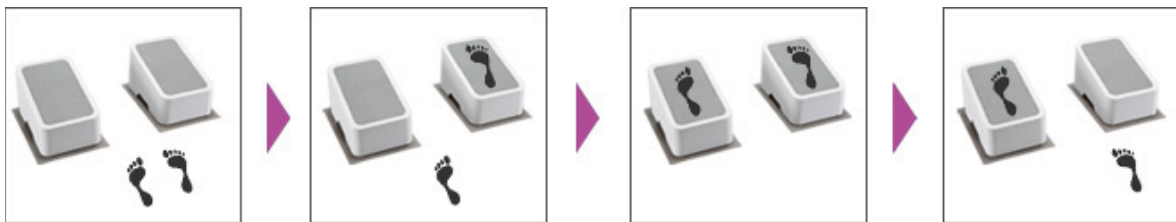
3) 「離して置く」=運動バリエーション多彩！
横へのふらつきを防止♪



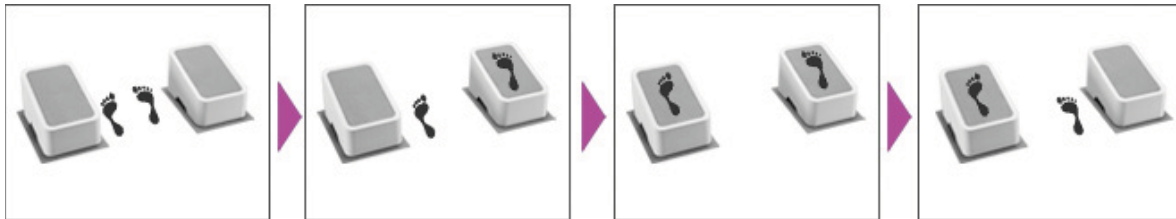
上級者レベル ★★★

13度の傾斜のついたスロープ台で
左右の運動も可能！
日常ではあまり行わない左右の動きで
ふらつき防止に◎

① 歩幅を広げておこなう昇降運動



② 横方向(左右)への昇降運動



ツインステップスの効果を調べました！



帝京大学
スポーツ医科学センター
助教 加藤 基

<コメント>

傾斜つきの台に上がろうとする動作は「前脛骨筋」の活動を促し、強化に効果的。
また、左右への動作移動は日常生活では行わない動きのため、左右へのふらつきに
対して対応する能力を身につける事に大切な動作様式となります。

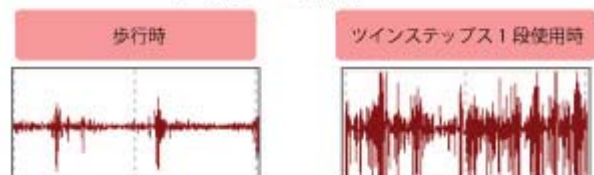
筋電図測定風景画像



前脛骨筋



大腿二頭筋 (太もも)



製品仕様

- ◆製品名 : ツインステップス
- ◆価格 : ¥8,800 (税込)
- ◆カラー : グレー×ホワイト
- ◆重量 : (約) 3 kg
- ◆セット内容 : 本体/保護マット/運動プログラム CD/取扱説明書
- ◆素材 : 本体/ポリプロピレン フットプレート・滑り止めゴム・保護マット/TPR 樹脂
- ◆サイズ : (約) 奥行き 40.5 横 30.5 高さ 25cm
- ◆保証期間 : 1年
- ◆原産国 : 中国
- ◆その他の仕様 : 耐荷重 約 120kg・適応身長 約 140cm ~ 180cm

http://www.modernroyal.com/twinstep_s.html



【会社概要】

- ◆会社名 : モダンロイヤル株式会社
- ◆所在地 : 東京都台東区柳橋 2-19-8 材商会館 3F
- ◆TEL : 03-3861-5361 FAX : 03-3864-5305
- ◆創業 : 1965年8月1日
- ◆資本金 : 1,250万円
- ◆代表者 : 代表取締役社長 市川 誠
- ◆事業内容 : フィットネス、美容、住環境を整えるハウスケア用品等、通信販売向け商品のプランニング及び事業展開
- ◆URL : <http://www.modernroyal.com>

《本件に関するお問い合わせ先》

モダンロイヤル株式会社 担当/梅田

TEL : 03-3861-5361 FAX : 03-3864-5305

E-mail : umeda@modernroyal.com