

こうやって使っています! 効果のある使い方とは?



宇佐美直人さん(72歳)は、これからのゴルフを楽しみたいと宇佐美さん。その目には、これからのゴルフライフに対する熱意が輝いています。歳を重ねても、足腰元気でゴルフを楽しむ。その一助となるのが「ナイスデイ」です!

趣味のゴルフ、しかしラウンド後半の坂道は特にきつく、不安定さを感じていました。「ナイスデイ」を使い始めてからは、ラウンドを最初から最後まで疲れを感じずにこなせるようになりました。何と驚いたことに、いつの間にか走っている自分が!「うわあ、すごいな!」と驚き、自分で笑ってしまいました。「ナイスデイ」で、足腰をしっかりと鍛えて、これからのゴルフを楽しみたいと宇佐美さん。その目には、これからのゴルフライフに対する熱意が輝いています。

ゴルフと共に、 若々しさを 取り戻す!

宇佐美直人さん(72歳)

ナイス! 健康通信



編集・発行
ショップジャパン

ナイスデイで蘇る力 ハッピー75歳!



野村和子さん(75歳)

元気で若々しい野村さん。その秘訣は、なんと「ナイスデイ」!でも以前は、手術後の筋力低下に悩み、年老いた自分が現実のものと感じていました。

しかし、「ナイスデイ」を使い始めてから物事は一変。「脚の筋力がすぐくついたので、よ。上り階段だと良く分かる。自分の脚で力強く上がっていくのが分かるようになったんです!」と力強く語る野村さん。

「ナイスデイ」を愛用し続けて5年目。「実感があるから続けられる。あつ、こんなに脚に力がついたので!」と思うと、「一生懸命使い続けられる」と満足そう。

野村さんの笑顔からは「ハッピー75歳!」という言葉がびつりの充実感が伝わってくる。「ナイスデイ」を毎日の習慣に、人生はより楽しく、活気に満ちています。

夫婦そろって足腰の痛み… 負担なく続けて 鍛えられる!

橋本茂さん(61歳)・有子さん(63歳)

一番は股関節が非常に痛みがあつて、フットワークが重くなつて言うのが感じられるんです。私もあの腰痛持ちで、やっぱ筋力をつけた方が良く言う、そういう事も言われてますのでね、

自分の健康って言うのは足腰を鍛える、そこは原点だと思いますので、ナイスデイはそれが本当に気軽と言うか身近で出来る。そしてナイスデイで体力も付き、何十年ぶりに夫婦そろって山登りをした今、信じられないくらいに「腰が軽いですよ。軽いつつ言うか痛みも。自分の足で、頂上に登って見る景色と言うのはまた格別です。



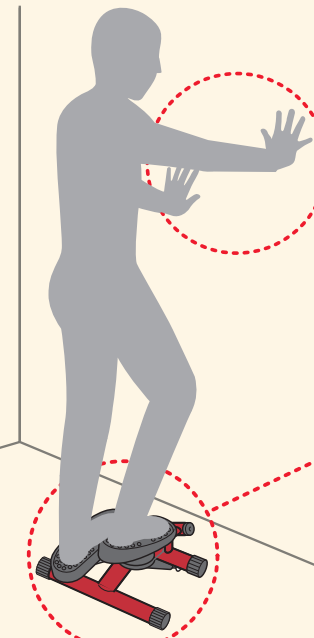
※個人の感想です。

ナイスデイの乗り方のコツや続ける秘訣を参考にあなたも足腰を鍛えて健康生活を目指しましょう。



ナイスデイに 乗ってみよう!

まずは壁などに手をつけて正しいバランスを身に付けよう



乗り方1
慣れるまでは壁などに手をつけて乗ってください

乗り方2
足裏全体に力を入れて、ゆっくりと踏み込みます

別売品
ナイスデイ専用ハンドル

「ナイスデイ専用ハンドル」をお使いいただくと、より安全に運動できます。ご希望の方はカスタマーサービスセンターまでお電話ください。

足腰や体力に自信がない方は座りながら鍛えよう

下記の1~5の説明を参考に、エクササイズを行ってください。



5 片足2~3秒のゆっくりとしたペースで下に踏み込む。

3 膝に手を添える。

4 つま先から土踏まずの所でペダルを踏む。

2 前かがみにならないように、リラックスして椅子に座る。

1 椅子を用意する。キャスターなど動く椅子は使用しない。

注意 バランスを崩さないように注意して使用する。ペダルを引き寄せないように踏み込むと本体の前が浮いて不安定になります。必ず真下に踏み込んでください。

到着

ついに到着!!
東海道五十三次
完全制覇おめでとう!!

京都
三條大橋

出発

旅の出発点
さあ、京都の三條大橋
目指し出発だ!

江戸
日本橋

東海道五十三次

NICE DAY

ナイスデイで行く

ナイスデイを毎日使っちゃ
東海道五十三次を制覇しよう!!
江戸を出発して京都の三條大橋を目指し
毎日10分間ステップ!!

使い方

江戸から出発し、ナイスデイで10分間歩くごとに1マスずつV(チェック)しましょう。宿場町に着いたら□に日付を記入し、ちょっと休憩。ゴールの京都を目指し、東海道五十三次の旅を楽しみながら歩きましょう。



石部

鳴海

池鯉鮒

水口

草津

大津

琵琶湖を眺めてひと休み



宮



岡崎

吉田

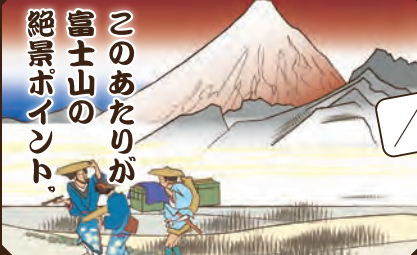
二川

浜松

見附



島田



原

三島



川崎

大磯

沼津

平塚



戸塚

程ヶ谷

神奈川

吉原

興津

江尻

府中



藤枝

金谷

日坂

岡部

鞠子

舞阪

袋井

白須賀

赤坂

新居



四日市

桑名

庄野

石薬師

龜山



関

坂下

土山