



製品仕様

- 商 品 名 : ステップウェル 2
- 型 式 : STP-78
- 価 格 : 8,190 円 (税込)
- 本 体 質 量 : 約 3.6kg
- 本 体 サイズ : 幅 800mm × 奥行 300mm × 高さ 100・125・150・175・200mm
高さ調整ブロック高さ 25mm × 2 (片側)、50mm × 1 (片側)
- 材 質 : プラスチック (PP+ABS)
- J A N コード : 4972990-101417
- 包装サイズ : 幅 810mm × 奥行 310mm × 高さ 110mm
- 包装質量 : 約 4.0kg
- 梱 入 数 : 4 台
- 梱 包 サイズ : 幅 830mm × 奥行 340mm × 高さ 445mm
- 梱 包 質 量 : 約 18kg
- 使用体重制限 : 100kg 以下
- 音 楽 C D : トレーニング用 : 約 10 分 × 5トラック
体カテスト用 : 約 20 分 (説明トラック含め 3トラック)
- 小 冊 子 : 「ステップウェル・2 でニコニコ健康生活」
兼 福岡大学スポーツ科学部運動生理学研究室 田中宏暁教授編著
取 扱 説 明 書 体カテスト実施方法/カロリー換算表付き



ステップウェル 2 の特徴

- 簡易体カテストにより、自分の現在の体カレベルと毎日のトレーニングテンポがわかります。
- 個人の体カレベルに合った、最適なテンポの音楽に合わせてステップを踏むだけの誰でもできる簡単運動。
- 音楽は童謡などのメロデーを 5 段階のテンポで収録し楽しく持続できる運動が可能です。
- プラスチック製の軽量ステップ台のため、持ち運びや収納性に優れています。
- ステップ台は体力に合わせて 10cm・12.5cm・15cm・17.5cm・20cm の 5 段階の高さ調節が可能です。



【オプション】※補助手すりが必要な方に
折りたたみ式歩行器 (フレーム固定タイプ)
14,000 円 (非課税)

♪ 音楽に合わせてスローステップ運動 ♪

第17回 西日本肥満研究会で発表された 福岡大学の実証実験で使用されました。

～福岡市職員を対象に行った実験～

音楽に合わせてステップを昇り降りするだけの簡単なステップ運動。でも、その検証結果は…

- ◆ 体重 **-2.6kg!!**
- ◆ ウエスト **-4.8cm!!**
- ◆ 腹部内臓脂肪 **-18.4cm²**
- ◆ 体力も **改善!!**

- 実験期間は8週間（2009年3月～5月）
- 減少数値は58名の平均値
- 運動は1週間300分を目標に実施
- ステップ運動と食事記録を併用

【文献引用】2009年7月4日 第17回西日本肥満研究会（鹿児島）

「メタボリックシンドローム解消のためのステップ運動と食事記録を活用した実践的生活習慣是正法の提案」

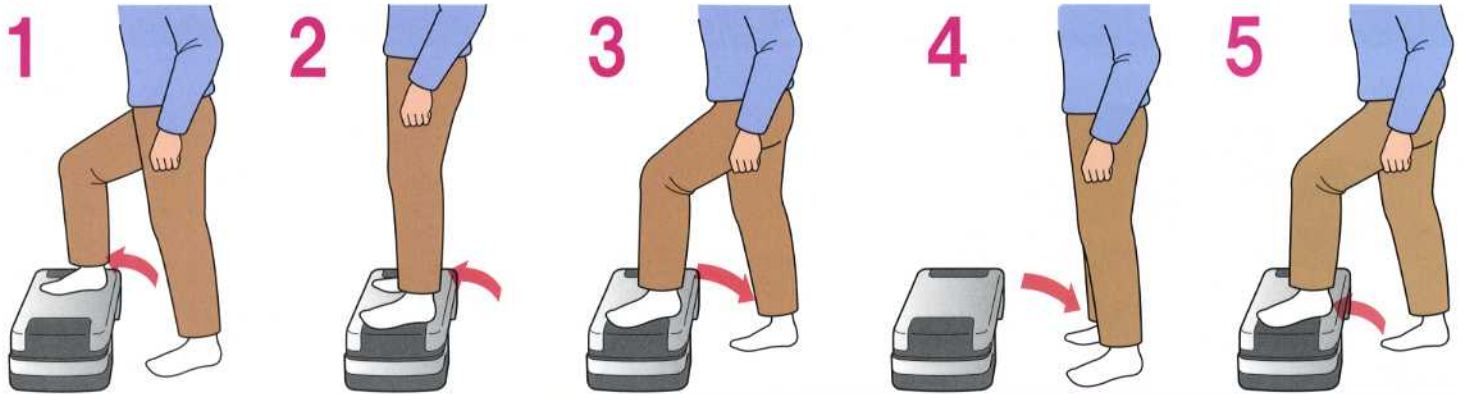
綾部誠也 1,2, 熊原秀晃 1,2, 平田明子 1, 森村和浩 1, 平尾紀子 3, 武友麻衣 3, 中川征史郎 4, 田中宏暁 1,2

1. 福岡大学スポーツ科学部、2. 福岡大学身体活動研究所、3. 福岡安全センター株式会社、4. 有限会社照健

厚生労働省（平成20年度老人保健事業推進費等補助金）、福岡大学身体活動研究所、福岡大学グローバルFUプログラム

【ステップウェル2の運動方法とポイント】

- 1・2でステップ台に上がり、3・4でステップ台から下ります。
- 上がった足から下りるようにします。
- 1回の運動時間は慣れてからは10分以上が効果的です。
- 身体に対する負担が偏らないよう左右を時々変えて下さい。
- 通常の下り階段に比べて膝にかかる負担は小さいですが、膝に痛みを感じた場合は中止して下さい。



- ◆ 個人の体力に合わせて台の高さと音楽のテンポ（速さ）を調整可能
- ◆ 無理をせず笑顔でできる運動
- ◆ 音楽に合わせて一定のリズムで昇り降りを繰り返すから簡単
- ◆ 楽にできるから長い時間でもできる＝エネルギー消費量を稼ぎやすい運動

ステップウェル2を活用した介護予防教室、健康づくり教室等の企画・運営も承っております。詳しくは弊社営業所までお問い合わせ下さい。

コンビウェルネスホームページ www.combiwellness.co.jp

お客さまサポートセンター 0120-026-573

【受付時間】9:00～21:00（平日）10:00～19:00（土日祝）

コンビウェルネス株式会社

東京営業所 〒107-8329 東京都港区赤坂9-7-2

TEL. 03-5772-0300 FAX. 03-5412-3394

大阪営業所 〒570-0084 大阪府守口市緑町2-13

TEL. 06-6997-0573 FAX. 06-6997-0579

名古屋営業所 〒461-0004 愛知県名古屋市東区葵1-13-18

TEL. 052-934-3690 FAX. 052-934-3691

福岡出張所 〒810-0004 福岡県福岡市中央区渡辺通4-1-36

TEL. 092-731-0573 FAX. 092-731-0579