

健康研究机构证实 每天健走 15 分钟,可多活 3 年



近日,台湾卫生研究院公布了新版运动指引,强调只要每天健走 15 分钟,达到“说话有点喘”的低量运动标准,连续 8 年,就可增加 3 年寿命,降低死于癌症、心血管疾病的风险。而若每天健走 30 分钟,可增加 4 年寿命。

这并不是空穴来风,这是他们分析 50 万人的健康数据、追踪了 15 年才推论出来的。对于我们普

通大众的健身运动,有着指导意义。台湾卫生研究院新提出了“每日 15 分钟,健康转乾坤”。当然,“这并不代表 15 分钟就够了,而是以 15 分为入门,逐渐增强运动量。”赵之心对此解释说。

有脚病、慢性病的人群,完全不运动的民众,抑或膝盖腿脚不好的银发族,都需要从健走入门,慢慢地由走到跑,逐渐增强运动量。

台湾健康事务部门负责人邱淑媿强调,整日“累积”运动达 15 到 30 分钟,就有健身效果。

目前,在全国各地健走运动正如火如荼,赵之心强调:老年人在健走中一定要注意自我保护,并不是穿任何鞋子都能达到良好的健走效果,必须拥有一套专业的健走装备。最好穿专为老年人打造的专业健走鞋。穿上好鞋,才是对健康负责!

- 专业健走:腿脚有劲,不仅能走路,更能健走了,腰不酸、背也不疼了!
- 科学健走:防病健身、消除亚健康、缓解慢性病,睡的香、精神足,更显年轻态!

神奇健走鞋,骨科医生也在穿?

骨科医生也在穿“健走鞋”

刘医生从事骨科疾病诊疗30多年,见识过各种因穿鞋不当而引发的扭伤摔倒,脚部畸形、拇外翻等问题,而他自己久坐,也有了严重的膝盖痛、腰腿痛。他明白,这些都是慢性病,吃药只能解决一时问题,很难痊愈,常吃对身体有害,最好的保健调养就是健走。

凭借多年的骨病研究经验,他认定六超老人健走鞋的弧形底造型,必能保证脚部结构的稳定性,改善膝关节、腰椎问题。

没想到,才 2 周时间,他的腰腿、膝盖疼痛就没那么严重了,现在一天不穿健走鞋,就感觉像少了点啥似的。



刘医生

健走鞋全面流行,已成全民运动新装备

作为国内最为专业的、专为健走而设计的六超老人健走鞋,目前已在大江南北“疯狂”流行,渐成全民运动新装备。走访中,我们遇到许多健走鞋的忠实用户。从他们身上,你会看到它对健康的“神奇”帮助。比如61岁的李女士,“我以前血压150/110,医生建议我

每天早晚快步走。我试着坚持了几天,但发现很难,脚疼腿酸,反而越走越没精神了”。

后来,她穿上六超老人健走鞋。“这鞋好,穿上就有昂首挺胸的感觉,鞋包裹着脚很舒服,走着一点也会嫌累,神奇的是,好像还有一股力推着你快走,真



李阿姨

是越走越轻松。鞋底下的按摩功能,就像给咱疏通经络一样,腰背挺直了,精气神特足。现在,我每天吃得香、睡得好!”

蒋晓蕾

代言人赵之心:首次解密健走鞋

矫正平足 强腰背 提精神



六超老人健走鞋代言人

三年前,我参与研发这款健走鞋,今天,它正式面市了。这是六超老人鞋再度升级之作,这双健走鞋,它相当于专业健走鞋+养生保健鞋+专业老人鞋,不仅有老人鞋的“舒适、透气、防滑、耐穿、防摔”优势,还具备健走养生鞋的养生保健功能。

改善足底受力,减轻平足症

针对老年人脚部变形、弹性减弱、支撑力下降的问题,我们特别设计了“弧形底”,它遵循了“足弓三点力学平衡”原理,能完全贴合脚底弧度,改善不科学的足部受力问题,减轻平足症。

另外,它还可以矫正脚后跟外翻、内翻的现象,保证足部结构的稳定性,能更好地行走。

缓震助步,缓解腰背疼痛

当脚落地时,地面对脚部的冲击力通常是人体体重的2~3倍,弹跳时更高达10倍。

六超老人健走鞋它具有“缓震助步”功能,穿上它就像在鞋底安了个弹簧,沉重感消失了,走路更省劲了,腿也不酸了。

它还能让人抬头挺胸,保持良好的走路姿势,长时间穿着,可有效预防腰酸背痛、颈酸胸闷、弯腰驼背等,气质更出众。

随时按摩足底,调节身体微循环

上了年纪,运动量小了,足部血液循环变差了,而这双鞋的“24根螺旋动力支柱”能边走路边按摩足底穴位,对心脏、脑部反射区反复刺激,能慢慢平稳血压。还能刺激大肠,预防便秘,减肥瘦身。预防失眠的效果比走鹅卵石路、垫足疗垫好多了。

六超老人健走鞋,到底神在哪? 6大优势,成就专业健走鞋



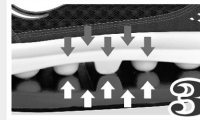
微窗透气孔

遵循微气候管理系统,可散热排汗,不捂脚、不臭脚;



双层螺旋减震舱

配合 shock- 三级缓震科技,能将冲击力伤害减少 1/3;



24根螺旋动力支柱

能边走路边按摩,让全身血液通畅,能防病治病,保健养生;



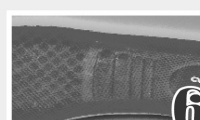
独特菱形反光点

就像交警在夜晚穿着的黄色“反光服”,能让老人晚上走路很安全;



航空定型橡胶底

按飞机机轮的标准设计,类似吸盘的内凹防滑孔,吸附强,雨雪天不打滑;



高分子记忆绵内里

5秒慢回弹的特点,能顺应脚部尺寸的变化,提高鞋的适脚性,还减震。

六超老人健走鞋 效果显著,用户高度认可

经济南、兰州、上海、成都、广州等全国6大城市、5000老人亲身体验,减震防护相对于普通健走鞋提升了15%;健走效果的提升更是惊人,在3倍以上。每天穿专业健走鞋健走10分钟,相当于慢跑半小时,做足疗按摩40分钟。



前33.3° 后15.3°

六超老人健走鞋拥有国家权威2大专利
外观设计专利: ZL 2012 3 0209793.X
实用新型专利: ZL 2012 2 0238833.8

六超老人健走鞋半价体验风暴 紧急寻找500名“问题”老年人

- 你是否已有脚病,走路不稳不便?
 - 你是否正在被各种慢性病困扰,极需养生保健?
 - 你是否喜欢健走,却总是找不到合适的健走装备?
 - 你是否也经常锻炼,但效果却很不理想? ;
- 那么,你就是六超老人健走鞋正在寻找的这500人里的一员!

参与条件及优惠措施

年满 50 周岁,只需凭个人身份证,拨打抢购热线或到指定销售点购买,还能享受半价优惠。

■ 活动时间: 8月26日~30日

抢购热线: 400-869-2066 体验地址: 红专路政七街财源大厦B座13层090

☑ 送货上门 ☑ 货到付款 ☑ 国家三包 ☑ 免费退换 一年内开胶/断底换新鞋!穿着不舒适,不合脚,免费更换