

両手素振鍛錬健康棒 木刀の効能

短くても両手で素振りが出来ますので、部屋の中で十分な素振りができます。本来の鍛錬用としてお使いいただく他に、現代人の運動不足とストレス解消にも効果があります。

特にデスクワークの多い方、パソコン仕事の肩こりなどの解消にも気分転換に一役かうことが出来ます。

また、両手で大きく振りかぶる素振と呼吸と併せますと効果的に深呼吸が可能になりリフレッシュできます。

ほどよいサイズなので簡単に携帯出来ます。使わないときは邪魔になりません。頭が重く自立しますので、お部屋のオブジェにもなります。

手入れの法方

握り以外の部分に時々手入れをしていただくことで、生涯の使用に耐える道具となります。

屋内での使用、保存であれば特に問題はありませんが、長い間には冬の乾燥でヒビが入ることも考えられますので、ときおり木肌をチェックしていただき良質の植物性油たとえば椿油や刀用の丁字油を薄く塗布していただくことでずっと長持ち致します。ない場合には手あれ保護用のニベアなどのクリームでも代用できます。