

ノルディックウォーキング のすすめ

Let's try!



▶スポーツ課 ☎23局3531

これがポールだっ!



ポールを使うと
グングン進むよ!



ノルディックウォーキングって どんなスポーツなの?

フィンランド発祥の新しいスポーツです。2本のポールを持ってクロスカンリースキーのようにウォーキングを行います。誰でも簡単に行うことができるばかりか、高い運動効果もあり、子どもから高齢者まで幅広い世代で楽しむことができます。

クロスカンリースキーの夏場トレーニングとして
始まったらしいよ。



ノルディックウォーキングをすると、どんな効果があるの?

消費カロリーアップ!

2本のポールを地面について歩くので、自然と上半身も使う有酸素運動になります。普通のウォーキングに比べ、約20%も多くカロリーを消費できます。



筋力が増加しキュッと引き締まります!

ポールを使うことで、全身運動になります。バランス感覚を養うことができるだけでなく、体全体の筋力増加が期待できます。首や肩の血行を促進させるので、肩こりにも効果的です。

ひざや腰への負担が少なく、初心者も安心!

両足に加えて、2本のポールが体を支えます。4点歩行になるので、普通のウォーキングに比べ、約30%もひざや腰への負担が軽減されます。運動不足の方も始めやすいスポーツです。