

# ノルディック・ウォーク

近年脚光を浴びているノルディック・ウォークを紹介します。

森林や公園をポールを使って歩くという、だれでもいつでも始められる気軽さながら、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が1.2倍以上にもなり、上半身の運動にもなることが解明され、1990年代に、専用ポールが考案されるなど、科学的根拠のある万人向けのスポーツです。

いっしょにやろう!!



## 『ノルディック・ウォーク』って何がいいの？

Point



### ウォーキングよりも消費カロリーがアップ！

ノルディック・ウォークは2本のポールを交互に地面について歩くため自然と上半身を使います。ウォーキングよりも効率的な有酸素運動です。

Point



### 全身の筋力アップ、引き締めが期待できる！

ノルディック・ウォークは体を支えるために上半身を積極的に活用します。体の約90%の筋肉を無理なく強化することで、首や肩の血行を促進させる効果もあります。

Point



### 全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減！

ポールを使うノルディック・ウォークは、四点歩行になるため、ウォーキングと比べてひざ・腰にかかる負荷が一步につき5Kg、全体で3割程度軽減されると言われている、身体にやさしいウォーキングです。

