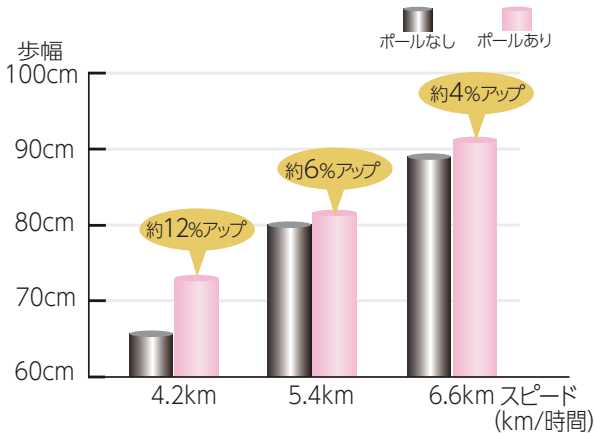


体にうれしい効果がたくさん

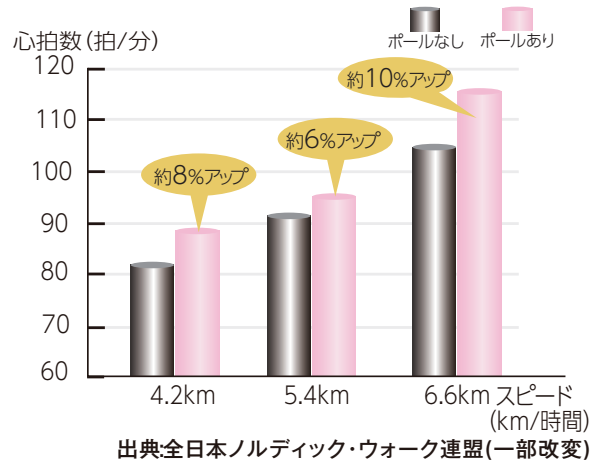
1. 高いエクササイズ効果

通常のウォーキングに比べ、同じ時間の歩行でよりたくさんの運動効果があります。

歩幅が広がり、歩数が少なくても速く歩ける



同じスピードでも運動効果が高くなる



2. 背筋が伸びた歩行姿勢を保つことができます

ウォーキング用ポールを持つことにより、背筋が伸びた歩行姿勢を保てます。

3. 歩行スピードが上がります

両手・両足を使うので、四足歩行に近い推進力を得られます。

4. 足・膝などへの負担が軽くなります

ウォーキング用のポールで体重の一部を支えることにより、足や膝、腰への負担が軽減されます。

5. 安全性が高まります

両手・両足を地面に着いた状態と等しくなるためウォーキング時にバランスの保持がしやすく転びにくくなります。

歩き方によって負荷が変わるウォーキングスタイル

ノルディック・ウォークは、ポールの使い方や歩幅など、ウォーキングスタイルによって体への負荷が変わります。体力に自信がなく軽い運動をしたい人から、ハードなトレーニングをしたい人まで取り組めるスポーツです。

運動強度	あなたはこのタイプ?	運動強度
弱・やや弱	歩くサポートに	中

■ 腰部や下肢の関節に不安を感じている
■ 病気やケガからのリハビリを考えている
■ 歩く習慣があり、運動強度を上げたい

ディフェンシブスタイル

ポールを突く位置
踏み出した足の横あたり

約90度

■ 体力の向上を目指している
■ より活発なノルディック・ウォークをしたい

スタンダードスタイル

ポールを突く位置
踏み出した足と残った足の間あたり

約70~80度