

知っておきたい、キホン!

ノルディック・ウォークって 何が いい の?



POINT

1

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性運動です。

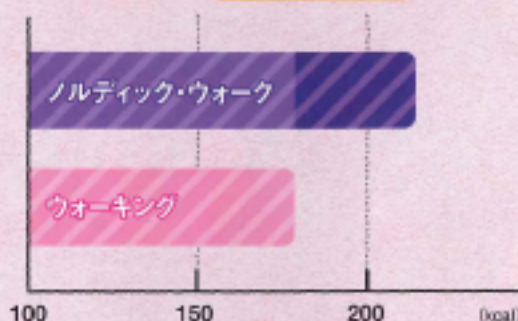
(A) 酸素摂取量

12%アップ ↑↑

(B) 心拍数

8~10拍アップ ↑↑

(C) 消費カロリー **20%アップ** ↑↑



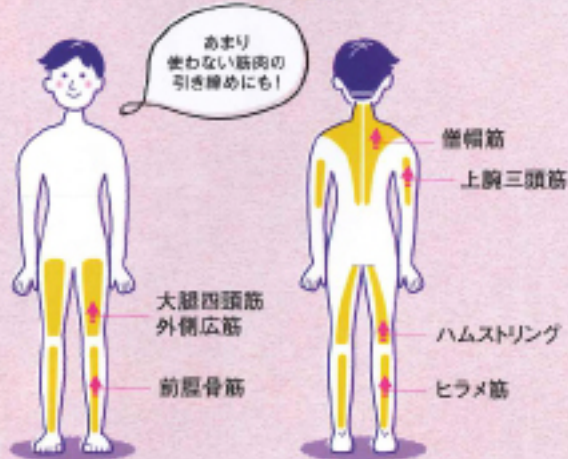
POINT

2

全身の筋力アップ・ 引き締めが期待できる!

ランニングやウォーキングは、下半身の筋肉が主体となる運動ですが、2本のポールを交互に地面について歩くノルディック・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%の筋肉を使う全身運動ができるほか、全身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にも期待ができます。身体のバランス性も向上するので、安全で効率の良い有酸素性運動を行うことができます。

—ノルディック・ウォークで使う筋肉



POINT

3

全身運動なのに ひざ・腰への負担が軽減!

手軽に楽しめるウォーキングも、やり方を間違えれば、ひざ・腰を痛めてしまう可能性があります。しかし、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。

安心して歩けるわね~

