

ノルディックウォーキングって何がいいの？

① ポールさえあれば
いつでも・どこでも・
誰でも・何歳からでも
始められます。
ポールは杖ではありません。
ノルディックウォーキングは
今流行りの健康スポーツです。

③ 二の腕・お腹・背中・お尻・脚
ふくらはぎ…
カラダの90%の筋肉
を動かし、通常のウォーキングより
エネルギー消費量が**20%UP**
ノルディックウォーキングは**筋肉**
を使う全身運動です



② 手足バラバラに動かすので
脳トレの効果あり
歩幅を広く歩くことで
認知機能低下予防が期
待できます。
おしゃべりをしながら歩くこと
も脳の活性化になります。

④ 正しい姿勢で歩くことで、
酸素を多く取り込み
有酸素運動の効果UP
横づしがなくなり
ひざ・腰への負担が軽減
「病院では歩きなさいと言われるけど
痛いしきついし…」
大丈夫！ポールを信じて無理なく
始めましょう！

他にも、
・血流UPでコリ解消
・グーパー運動で血圧を下げる効果
・姿勢改善で見た目だけじゃない若返り
・うつの改善 などなど、いいことばかり！

早速始めてみませんか？一緒に続けてみませんか？