

ノルディックウォーキング



専用の「ポール」を使用し、ウォーキングをする運動。ポールを使用することで、下半身だけでなく、上半身も動かす「全身運動」のため、身体にある90%以上の筋肉を意識して使うことができる。

強度から中等度まで運動強度を調節することができる「有酸素運動」であり、心肺持久力を高め、健康促進やストレス解消などが期待できる。

また、「ディフェンシブポール」と「アグレッシブポール」の二種類のポールでそれぞれ効果や目的が変わる。「ディフェンシブポール」は、足腰への負担を軽減することができ、初心者や高齢者が安全に使用できる。「アグレッシブポール」は、運動負荷を増やし、消費カロリーアップを目的としたスポーツスタイル。日頃のトレーニングに取り入れたい方や、全身のダイエット効果を期待したい方にお勧め。

【基本貸出セット】※競技可能セット

・ポール(2本1セット)

アグレッシブポール:4セット

ディフェンシブポール:16セット

