

## 2本のポールがうながす、効率的な有酸素運動。

健康的なシェイプアップやウエイトコントロールのためには、有酸素運動が欠かせません。ノルディックウォーキングは2本のポールを交互に地面について歩くため、自然と上半身を使うこととなります。つまり、通常のウォーキングにポールをプラスするだけで、効率的な有酸素運動をおこなうことができるわけです。



# 高いエクササイズ効果で、シェイプアップにも有効。

ノルディックウォーキングは、カラダ全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動ですので、通常のウォーキングに比べて消費カロリーがアップします。通常のウォーキングと同じ時間、同じ距離であれば、ノルディックウォーキングの方がシェイプアップには有効です。



短時間の運動でエクササイズ効果を実感！

健やかな毎日のために。  
うれしい効果がいっぱい！

### 首から肩への血行促進に

腕を開いたり閉じたりする特有の動きにより、腕から首筋の血行が良くなります。

### 二の腕のシェイプに

ポールをしっかりと使うことで「二の腕」のシェイプ効果が大きく期待できます。

### ヒップアップに

自然に歩幅が広がり、大きく脚を開いて歩くことで、お尻の筋肉が鍛えられ、ヒップアップにつながります。

### 姿勢がキレイに

胸を張るような動作になることと、広い歩幅で歩くことで、自然と姿勢が良く、歩き方がキレイになります。

### バストアップに

ポールを使って歩くことは胸の筋肉もよく使うことになるため、バストアップにもつながります。

### お腹のシェイプに

ポールを突く動作は腹筋もしっかり使うため、お腹も徐々に引き締まります。

