

ポールが2本あれば、**すぐに始められる!**

何かスポーツを始めたいけれど、ランニングは「ひざ」や「腰」への負担が心配、サイクリングは道具にお金がかかりそう…。そんな方へのお勧めがノルディックウォーキングです。「ひざ」や「腰」への負担も最小限ですし、道具は2本のポールだけ。気軽に始めることができ、しかも長く続けていただけます。また全国でさまざまなイベントや大会も開催されていますので、ノルディックウォーカー同士の交流も今後の楽しみです。

高齢者の方も、取り組みやすいスポーツです!



ポールがあることで安定感が増し、楽に長く歩けるようになります。またポールがバランス維持のサポートもしてくれるので、転倒防止にもなります。しかもポールを持ってウォーキングすることで歩行姿勢が正され、全身の血行が促進されます。つまり高齢の方や下半身に不安のある方でも取り組みやすいスポーツなのです。

どこでも、誰でも楽しめる フィットネス・ウォーキング。

クロスカントリーの選手たちが、夏の間のトレーニングとしておこなっていた「ポールランニング」を、もっと身近な全身運動に改良したのが「ノルディックウォーキング」。気軽に高い運動効果が得られるため、一般の方でも楽しめるスポーツとして、いま注目を集めています。

ポールで地面を突きながら歩くだけの**簡単**エクササイズ!



インドアやアウトドアなどフィールドを選ばず、季節も問わないノルディックウォーキングは、いわば365日楽しめる、身近なスポーツです。例えばインドアでのフィットネス・ウォーキングに、また四季折々の自然を感じながらの山歩きに、あるいは旅先の街歩きのお供に。ポールが2本あれば、フィールドは無限に広がります。



フィールドは**オールラウンド**。旅行のお供にも!