

# 愛鷹山登り 流れ

- ①体操等で身体をほぐす・歩き方指導
- ②愛鷹山登山☀
- ③愛鷹広域公園解散



## ノルディックウォーキングの効果

### 【90%の筋肉を使う全身運動】

身体全体の90%の筋肉を動かし、1時間あたり約400kcal  
(通常のウォーキング/280kcal)を燃焼する全身運動です。

### 【膝の関節、脊柱への負担を軽減】

ポール使用での膝の関節・脊柱への負担を約5kg/歩軽減。  
正しい歩行姿勢の場合は約8kg/歩までの負担を軽減します。

### 【年配の方々にもおすすめ】

ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行へ。  
姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。

### 【正しい歩行姿勢に】

ポールを使って歩くことにより歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

### 【長時間の歩行もラクラク】

足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。

