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。