

運動を始めたい方に最適

あしたか歩コース ノルディックウォーキング

体力向上
筋力向上
姿勢改善



こんな方におすすめ

- ☑ 歩くのに膝や腰が不安な方
- ☑ 年配の方もポールが転倒を予防
- ☑ 正しい歩行姿勢を見につけたい方
- ☑ 有酸素運動の導入に！

初めての方大歓迎です！
ノルディックポールがない方も
先着10名様まで
ご用意できます！

※ノルディックポールは限りがあります。
予約がおススメです。

日程：2021年10月8日、22日（金）

時間：10:00～11:00 雨天決行

集合場所：愛鷹広域公園管理事務所

料金：1回 **500円**（当日徴収いたします）

【お問い合わせ・申し込み】

主催：あしたかスポーツ&ネイチャーパートナーズ
愛鷹広域公園管理事務所

TEL：055-924-8878

愛鷹公式LINEでも
申し込み →



会場：愛鷹広域公園

協力：ボディデザインプランニング

担当インストラクター



渡邊 楽久
わたなべ たくはら

・ボディデザインプランニング
トレーナー

・ノルディックウォーキング
インストラクター

現役アスリート
陸上競技 短距離15年

ボディデザインプランニングの
情報はコチラから →



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】

カラダ全体の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。