

住みなれた街で ノルディック・ウォークを 一緒にしませんか！！

みんなと一緒に
ウォーキングしたい

でも足腰に自信がない

10人以上集まれば...

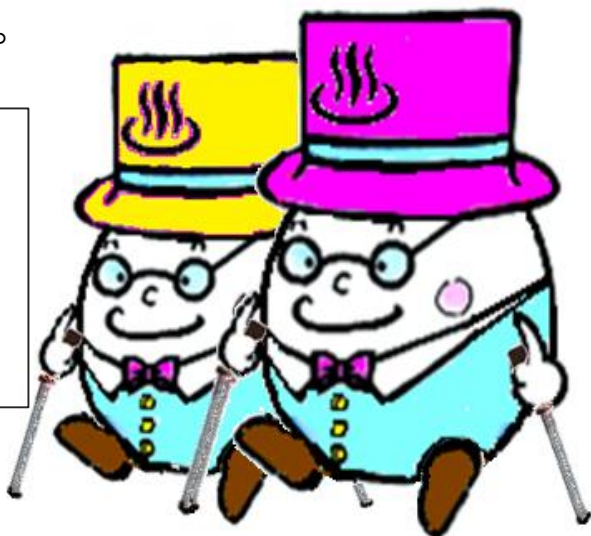
大分県ノルディック・ウォーク連盟の
講師が伺います!!

- 2本のポールだから足腰への負担が軽く、誰でも簡単に楽しく体力づくり♪♪猫背も改善♪
- ご近所や地区の仲間と体験会を計画してみませんか？

※ ポールは無料貸し出しします。
※ 実施場所は相談対応いたします。

お申込み・お問合せ

別府市健康づくり推進課
TEL 21-1117



期待できる効果はたくさんある

姿勢が よくなる

背筋が伸び
胸を自然にはれる

歩幅が 広がる

認知症予防にも繋がる

90%以上使用 全身筋肉

脚だけでなく、
腕も背中も使う

20~30%UP 消費カロリー

ポールを上手に使い
こなすことがコツ

最大5kg減 1歩あたり 膝への負担

他の関節負担も
30%程軽減する

転倒予防 バランス 能力向上

歩行時の安定感は抜群

もともと北欧(ノルディック)でクロスカンリースキー選手が、
夏の体力強化としてスタートしたことに由来して・・・

ノルディック・ウォーク

と呼ばれてます。

○全日本ノルディックウォーク連盟さん提唱を参照○