

知っておきたい、キホン!

# ノルディック・ウォークって何がいいの?

POINT

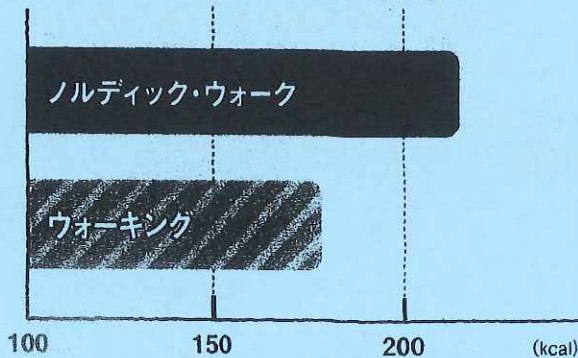
## 1 ウォーキングよりも消費カロリーがアップ!

ノルディック・ウォークは、2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングで、1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手達が夏場のトレーニングのひとつとして行っていたようです。次第に、手軽さと高い運動効果が注目されました。ポールを交互に地面について歩くため、自然と上半身を使います。ウォーキングよりも効率的な有酸素性運動です。

① 酸素摂取量 ▶ **12%アップ**

② 心拍数 ▶ **8~10拍アップ**

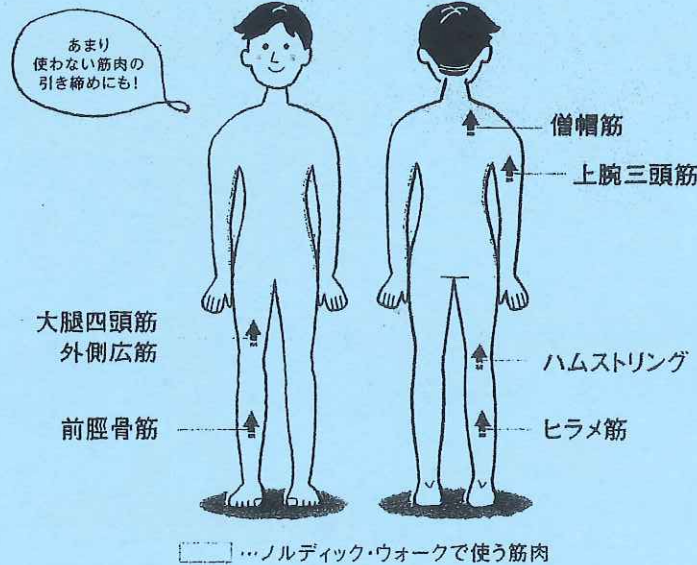
③ 消費カロリー ▶ **20%アップ**



POINT

## 2 全身の筋力アップ・引き締めが期待できる!

ランニングやウォーキングは、下半身の筋肉が主体となる運動ですが、2本のポールを交互に地面について歩くノルディック・ウォークは、体を支えるために上半身を積極的に活用します。体の約90%の筋肉を使う全身運動ができるほか、全身の筋肉を無理なく強化することで、首や肩の血行を促進させる効果にも期待ができます。身体のバランス性も向上するので、安全で効率の良い有酸素性運動を行うことができます。



POINT

## 3 全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減!

手軽に楽しめるウォーキングも、やり方を間違えれば、ひざ・腰を痛めてしまう可能性があります。しかし、ポールを使うノルディック・ウォークは、四点歩行になるため、ウォーキングと比べてひざ・腰にかかる負荷が一步につき5kg、全体で3割程度軽減されると言われています。身体にやさしいから、性別・年齢を問わず、長く続けやすいウォーキングです。



【ウォーキング】  
ウォーキングの全身の負担を100%とした場合



【ノルディック・ウォーク】  
ノルディック・ウォークの全身負担は30%軽減