

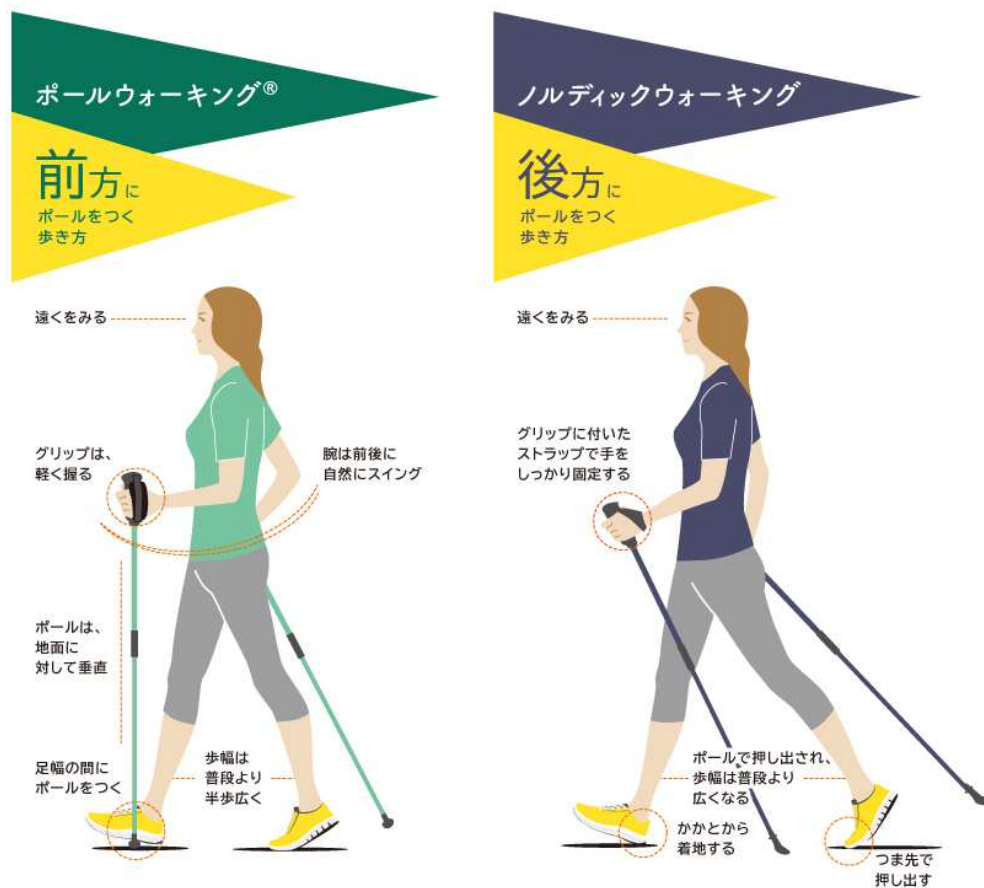
# ノルディックウォーク その1

## ポールウォーキング

足腰の負担を軽減し歩ける

## ノルディックウォーキング

運動量が多い



## お勧めの人

気軽に運動したい人  
始めたばかりの人

本格的にスポーツを楽しみたい人  
カロリーをたくさん消費したい人

## 使用するポール

接地面が丸くなっていて、360度どこでも突いて歩ける

接地面が斜めになっていて、後方に突いた時にしっかり接地する