

ポールウォーキング その2 ノルディックウォークとポールウォーキング

ポールウォーキング

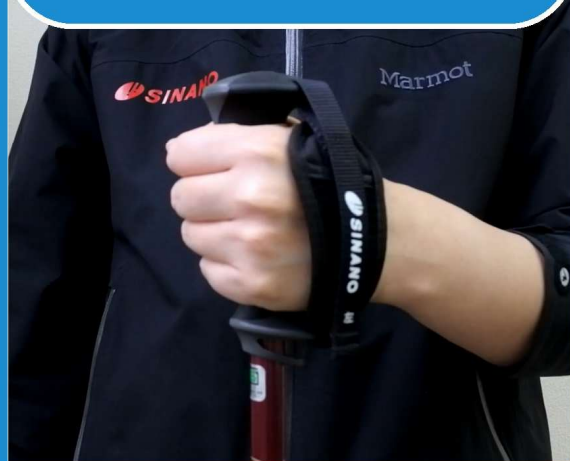


ノルディック



ポールの違い

ポールウォーキング



ノルディック



| | ポールウォーキング | ノルディックウォーキング |
|-------|--|---|
| ① 歩き方 | <p>前突き</p>  <p>ポールを前方に突いて歩きます</p> | <p>後ろ突き</p>  <p>ポールを後方に突いて歩きます</p> |
| ② 効果 | <p>足腰の負担を軽減</p> <p>こんな人におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 気軽に運動したい人 ☑ 始めたばかりの人  | <p>運動量が多い</p> <p>こんな人におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 本格的に運動したい ☑ カロリーを多く消費したい  |
| ③ ポール | <p>持ち手</p>  <p>ストラップに手を通し握るだけ</p> <p>先ゴム</p>  <p>360度どこでも突ける</p> | <p>持ち手</p>  <p>ストラップを手にしっかり固定し握る</p> <p>先ゴム</p>  <p>後ろに突いた時にしっかり接地する</p> |

図2: ノルディックウォーキングとポールウォーキング

