

生活習慣病・リハビリテーション・介護予防にもおすすめ

ポール・ウォーキング（ノルディック・ウォーク）は、歩行時に体を支える支点が3点になり、ポールと両足合わせて4足での歩行となります。

その結果、身体全体の90パーセントの筋肉を動かす全身運動となり、消費カロリーがアップします。

また、腰や膝、足首などの関節などにかかる負担を大幅に軽減でき、「楽に歩ける」ことが実感できるでしょう。

衰えた筋肉の向上、転倒予防など、高齢期を迎えた方々の日常生活における健康増進に活用されています。



集合場所ははこちらです



ハルサコミュニティ 羽田大鳥居 健康フィットネス

大田区東糺谷 2丁目4-7

☎03-5735-1066