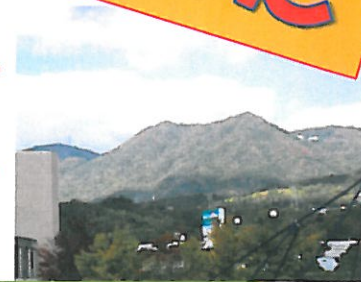


ノルディック・ウォーク イベント 2010年 秋

サンチェリー～速谷神社コース

行ってきました

平成22年11月17日(水)、9名の参加者とともに、秋空の下ポール・ウォーキングを楽しんできました。思っていたより暖かくて歩きやすく、風が心地良かったです。【歩行時間 約50分 歩行距離 約4km】



まずは準備運動～



速谷神社の紅葉トンネル



ご参加
ありがとうございました。



階段もポールがあれば
膝への負担が軽減します。



峰高公園内もキレイでしたよ

今回は

- ☆道(平坦・傾斜・段差)に合った
ポールの高さや地面に着く位置
- ☆背骨のカーブと姿勢
- ☆靴の選び方
- ☆運動前後のストレッチの違い

などのお話もさせていただきました。

最近テレビや新聞でも紹介され始め、少しずつ
広まってきているノルディック・ウォーク。
皆さんも健康増進やダイエット、肩こり解消などに
効果的な運動として、取り入れてみませんか？

♪ 詳しくはトレーニング室までお問合せください♪