



美瑛白金 ウォーキング

北海道ノルディック・フィットネス・ウォーキング協会 監修
URL / <http://www1.ocn.ne.jp/~furano/>



白樺街道 (リフレッシュライン)

二本のポールを使用して
ウォーキングすることを
「ノルディックウォーキング」といい、
フィンランドのエクセル社が
名付けたといわれています。

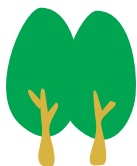


効果

- ・ポールを使用することにより、ウォーキングよりエネルギー消費が通常の20%上昇。
- ・姿勢が良くなり、背筋が伸びる。
- ・首、肩にかけての柔軟性が向上する。
- ・下半身の筋肉に加え、腕・肩・胸・背中等の筋肉も著しく活動します。
- ・関節や膝への負荷を軽くする。
- ・滑りやすい地面では、ポールが杖となり非常に安全です。

使用方法

ポールの長さ / 身長 × 0.68 が目安



<ポールセット、レンタルしています！>

- ・3時間 / 1セット 630円
- ・1日 / 1セット 1,100円

※参考資料：国際ノルディックウォーキング協会 (INWA) インストラクターマニュアルより



▶ 白金四季の森 ホテルパークヒルズ
〒071-0235 北海道上川郡美瑛町白金温泉
TEL : 0166-94-3041 FAX : 0166-94-3236
URL <http://www.biei-hotelparkhills.com/>

▶ 美瑛町観光協会
URL <http://www.biei-hokkaido.jp/>