

日本ノルディック フィットネス協会



日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)は日本で唯一
国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)加盟の団体です

Let's enjoy
Nordic Walking!



通常のウォーキングよりエネルギー消費量が10%~20%UP!

春夏秋冬いろんな景色を楽しもう!



ノルディックウォーキング前後は準備体操と整理体操!



常に三点持歩行で腕や膝の負担軽減!

運動強度自在。日々のトレーニングにも!



JNFAオリジナルノルディックウォーキング(iPhone用)

JNFA NW

iPhone専用のノルディックウォーキング専用アプリ「JNFA NW」は、2014年開発以来、日本だけではなく世界(英語版もあります)で沢山のノルディックウォーキング愛好家にご利用いただいています。
GPSで歩いた距離、時間、歩数、速度、標高が記され、メモも残せてとても便利です!



ノルディックウォーキングとは2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。クロスカントリースキー選手が夏場のトレーニングとして始めたことを起源に生まれました。運動強度は、散歩ペースからダッシュまで自在。手軽な健康運動としてあらゆるシーンであらゆる世代の方々に親しまれています。また、フレイル予防、防犯、防災のための活動にも役立っています。



Homepage