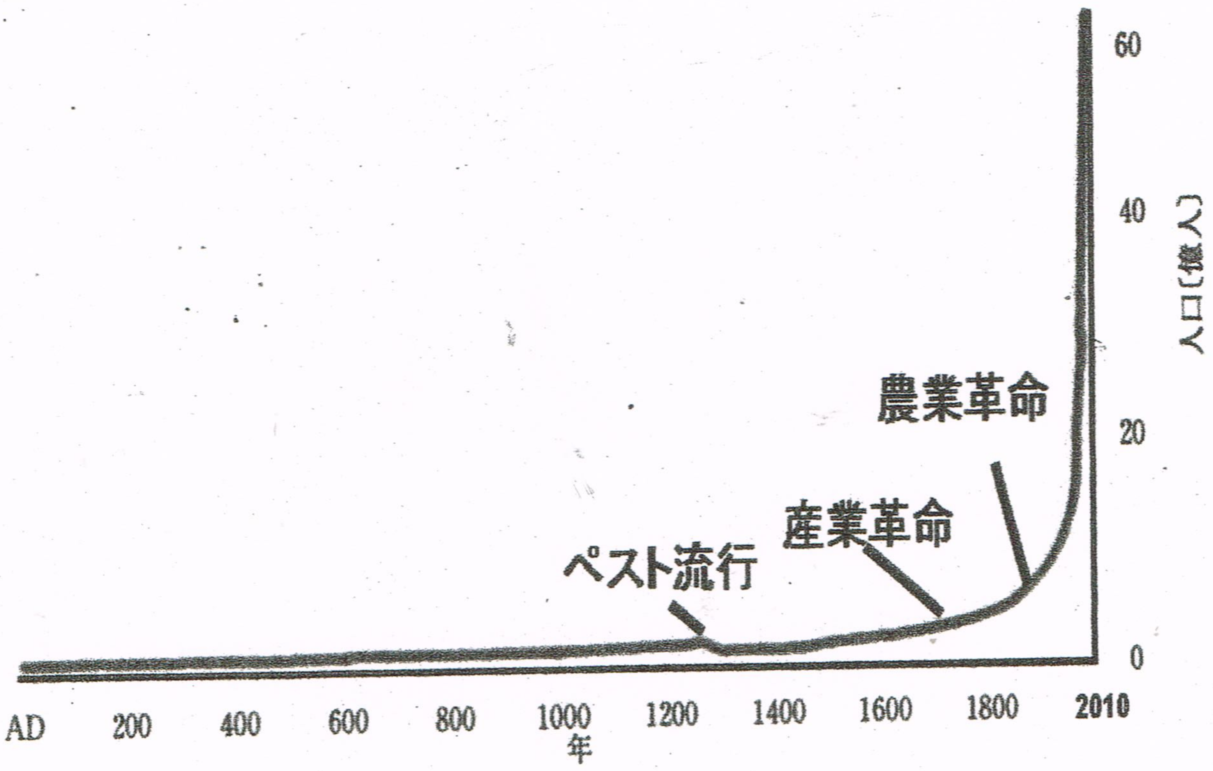
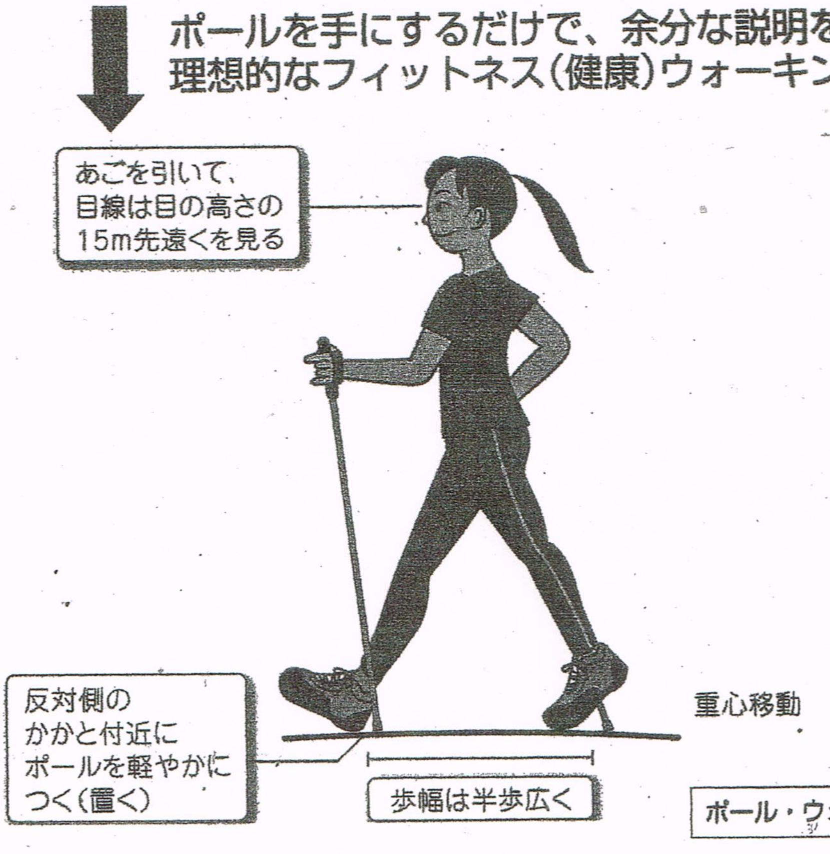
世界の人口の増加



レースウオーク（競歩）を安全なエクササイズにリメイクポイントは「進行方向へ重心を移動させる、踏み出した足は踵で着地する、肘関節を曲げた状態で肩関節を中心に上肢を振る」

ポールを手にするだけで、余分な説明をしなくても理想的なフィットネス（健康）ウォーキングが完成！



ポール・ウォーキングの完成