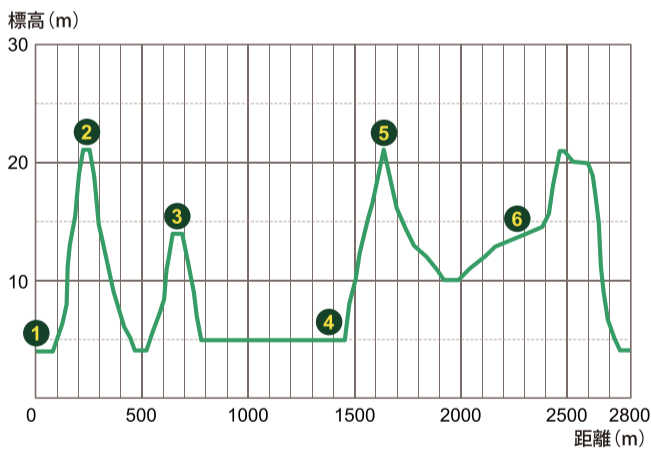




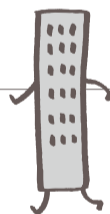
高低差グラフ



KUR WEG [City]

クアの道®・シティ

「クアの道」はドイツ語の「Kur Weg」(療養の道)を基本にしており、「クアの道・シティ」は、都市部の市街地でクアオルト健康ウォーキングを实践するためのコースです。



都市を健康的に歩くポイント

土の道を探して歩く

- 足腰への負担軽減
- 運動負荷を加える



気温30°Cのとき
(日なた)
土の道=25°C
舗装路=65°C

体表面を冷やす

- 運動効果アップ
- リラックス効果



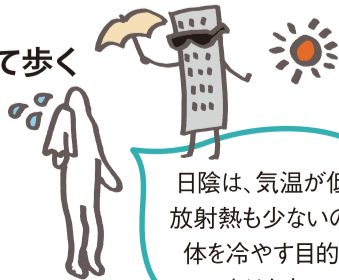
階段や傾斜を活用する

- 上り** 心拍数を上げて運動強度アップ
- 下り** 筋トレ



日陰を探して歩く

- 熱中症予防
- 紫外線対策



日陰は、気温が低く放射熱も少ないので体を冷やす目的もあります。