

【冬道でノルディックウォーキングをするときのポイント】

冬道を歩く時は、ひざを上げ、地面を足裏全体で真上から踏み固めるように歩きます。

ポールは、前足のつま先の真横あたりにつくようにします。

■路面が滑る時は、ポール先端のラバーキャップをはずすと歩きやすいです。.....



【ポールを用いたストレッチ】

運動前後にストレッチを行いましょう。呼吸を止めずに、各15秒位キープします。

○ 伸ばす筋肉

脇、体側

肘を曲げずにポールを頭の上で持ち上げ、状態を横に倒します。



背中(大胸筋・広背筋)

ポールを前に突き、上体を倒します。頭が下がらないように注意して、しっかりと背中を伸ばします。



ふくらはぎ、アキレス腱

ポールを体の両サイドにつき足を前後に開き、前に出した足の膝を曲げていきます。反対の足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばします。



太もも(大腿部前側)

ポールを支えにして片足立ちになり、両膝はつけた状態で、ふともも前側を伸ばします。



脚の裏側(大腿部後側)

かかとを地面につけ、つま先を上げた状態で脚を前に出し、腰から前に倒していき脚の裏側を伸ばします。



二の腕

ポールを後ろにまわして持ち、下に引きながら、二の腕を伸ばします。

