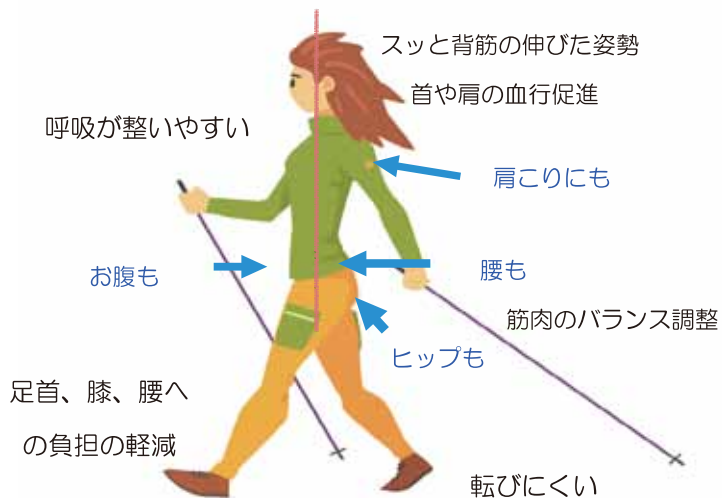


# なんだべあpresents ノルディックウォーキング、おすすめだべあ



ノルディックウォーキングはポールを持って、屋外で楽しく行える運動です。ポールを使うことで、下肢だけでなく、上肢(腕、肩など)の筋肉も使うので、全身の90%の筋肉を使う全身運動となり、心肺機能が向上します。エネルギー消費率は通常のウォーキングに比べ20%上昇するため、メタボ予防にも有効です。ポールを使うため、足腰への負担が少なくなり、滑りやすい冬でも転倒予防の運動として推奨できます。健康を維持し快適な生活を送るため、ノルディックウォーキングを始めてみませんか。



## こんな装備がおすすめです



両手にポールを持つのでリュックがおすすめ



フィットしたクッション性とグリップ感のいい、はきなれた靴がおすすめ



吸湿性、保温性に優れた動きやすいウェアがおすすめ



日差しや寒さから頭を守りましょう



夏は薄手、冬は厚手がおすすめ

ポールは、南保健センターで無料貸し出しを行っています。詳しくは、下記までお問合せください。

問い合わせ先 ▶ 南保健センター 健康・子ども課 電話:011-581-5211

## さあ、ノルディックウォーキングをしてみるべあ



踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面に突きます。肘はなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。



体を前に移動させると同時に、ポールをしっかりと突き立て、ポールで体を押し出すように前進します。



押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。

ポールの長さは、はじめは持ち手の部分が、ちょうどおへその高さになるくらいがいいよ。上手くなってきたら、ちょっと長くしてみるべあ。

