

ノルディックウォーキング専用  
“ポール”で“ストレッチ”

# ポール de トレッチ

※ポールdeトレッチは「ポールで行うストレッチ」を略した造語です

取材協力・モデル

東北福祉大特任准教授・健康運動指導士 鈴木玲子先生

専門は高齢者の筋肉トレーニングとリズム体操。東北福祉大予防福祉健康増進推進室で行われている「仙台元気塾」の講師も務め、玄米ダンベルニギニギ体操やノルディックウォーキング、スクエアステップなどの健康づくりを推進している。「NPO法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。「NPO法人日本ノルディックフィットネス協会」アドバンスインストラクター。



## ②腰と背中のツイスト

ノルディックウォーキングの専用ポールを使ったストレッチ。2回目は腰と背中をひねる「ツイスト」です。ポールを体に添えるとバランスが取りやすく、より効果的にストレッチができます。日頃の健康づくりに役立ててください。

専用ポールの代わりに…スキー用ストック、杖などでもOK

### 腰のツイスト

①



両足を肩幅より広めに開き、2本のポールを腰に当てて両手で持つ。

後ろから見ると…

②



腰を左にひねり、右にひねる。

### 背中のツイスト

腰も背中もそれぞれ、  
**左右1セットで10回**



ポールを背中に当てて、腰のツイストと同様に左右にひねる。

### まとめ

腰のツイストは腰回り、背中のツイストは肩甲骨回りの柔軟性を高めます。体幹を鍛える

### 次回予告

3回目は「大旋回」。ダイナミックな動きで体幹全体を強化します。