

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 ストレッチ

※ポールdeストレッチは「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。



③ 上半身の回旋

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。3回目はダイナミックな動きで体幹全体を強化する「上半身の回旋」です。両手でポールを持つので姿勢が乱れず、効果的にストレッチができます。

専用ポールの代わりに…スキー用ストック、杖などでもOK

息は止めず、ゆっくり回して

1 両手の幅は楽に開けるくらいで
両足を肩幅に開き、「バンザイ！」してポールを持つ。

2 大きく体を右に回す。

1周したら、体を左に回す

右回り、左回りをワンセットで2回

まとめ 多くの筋肉を効率的に使うストレッチです。大きなひねりのある動きをすれば体がほぐれ、身のこなしは一層良くなります。

次回予告 最終回は「腕伸ばし」。腕の付け根のストレッチです。