

ノルディックウォーキング専用 “ポール”で“ストレッチ” で 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

④ 腕伸ばし

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。最終回では腕の付け根を伸ばし、肩回りを柔軟にします。これまでの「平泳ぎとバタフライ」(夏号)、「腰と背中ツイスト」(秋号)、「上半身の回旋」(冬号)をしたら、「腕伸ばし」で締めましょう。

専用ポールの代わりに…スキー用ストック、杖などでもOK

① 両足を肩幅に開き、右手で持ったポールを後ろへ。左手でポールの下を持って引っ張り、10秒静止。

二の腕を伸ばします



後ろから見ると…

② 今度は左手でポールを持ち、右手で引っ張り、10秒静止。



③

腕の付け根を伸ばします

③ 右手でポールを持って左足前方の床につき、左手を左膝に添えて10秒静止。



④ 今度は左手でポールを持って右足前方の床につき、右手を右膝に添えて10秒静止。

まとめ

ノルディックウォーキング専用のポールは歩行の補助に加え、ストレッチにも使えます。ポールを持つと安定感が増し、より効果的に筋肉を刺激します。

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の「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。ロコモティブシンドローム啓発ソング「ロコモかしくもサビないで」に合わせたロコモ体操が好評。「NPO 法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。

