

ノルディック ウォーキング



STEP 1

初めはグリップを握らず両手の力を抜き、ポールを引きずりながら歩く。

両手両足が揃った時はこのSTEPに戻って自然に歩く感覚を戻す。



STEP 2

ポールに慣れたらリラックスし、ポールは引きずったまま腕を前後に振って歩く。



STEP 3

ポールが地面に引っかかる感触を感じたらポールを後に押し出す。

STEP 4

手が体の前に出る時にグリップを握り、後方に押し出し、後に来た時に手を開きリリースする。

専用ストラップ
ノルディックウォーキングの特徴はストラップで、左右の違いがあります。
ストラップは右(Right)、左(Left)を確認してしっかりと装着しましょう。

