



①体側



肩幅くらいで肘を曲げずにポールを持ち、頭上に持ち上げ上体を左右に倒す。

②ふくらはぎ・アキレス腱



ポールを体の横に突き、足を前後に開いて重心を前に移動させる。

③背中



ポールを前に突き上体を前傾する。

④もも前



ポールを支えにして片足のつま先を握り後ろに曲げる。

⑤もも裏



足を前後に開き、前足のつま先を上げてお尻を後ろに引く。

⑥二の腕



ポールを体の後ろに回して持ち、反対の手で下に引き下げ、上の手を伸ばす。

ノルディックウォーキングの効果

通常のウォーキングにくらべ
エネルギー消費が20%多い

全身の筋肉の約90%
を使った有酸素運動

歩行姿勢が良くなり
肩こりの防止

二の腕、三の腕の
シェイプアップ

バストアップ

腹部の
シェイプアップ

ヒップアップ

雪氷路面歩行
の転倒防止

膝、腰の負担が
最大25%軽減

