

10月7日（土） 基礎コース 実技

「健康づくりのための運動・ノルディックウォーキング」

講師：岩沢 妙子 先生



まずはポールを利用して入念にストレッチ。伸ばす、戻す・・・自分の息を吐く音をちゃんと聞きましょう。

次は実際に歩いてみます。ポールがあると姿勢がよくなり、歩幅が広がります。ポールで地面を押すので二の腕をしっかり使うし、背中も動くので代謝を上げやすいとのこと。膝の負担も軽減されるそうなので、慣れたら長距離にチャレンジしてみてもいいでしょう。