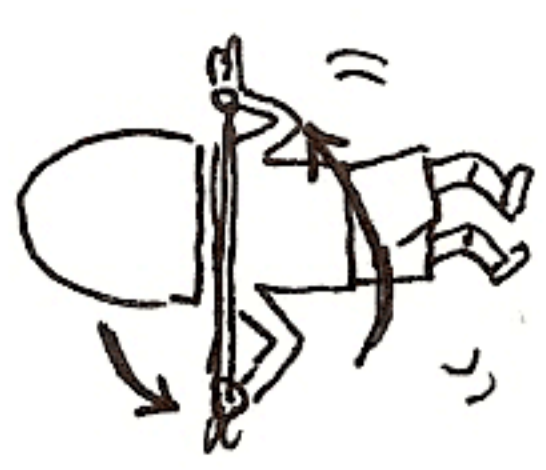
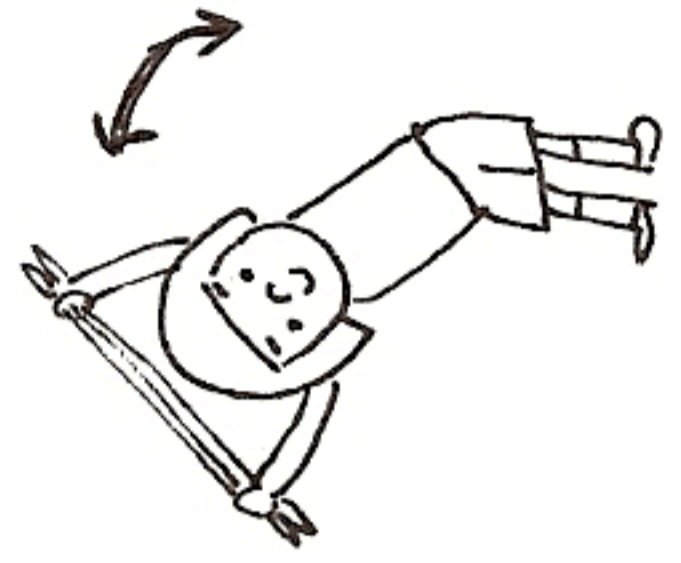


⑫伸ばしのストレッチ
息を吐きながら、
肩を深く入れます。
ポールは遠くに突いて
しっかりとストレッチ。
(各15秒)



⑪ひねり2
ポールを肩の後ろでつかみ、
体をひねります。
息を吐きながら
行います。
(6回)



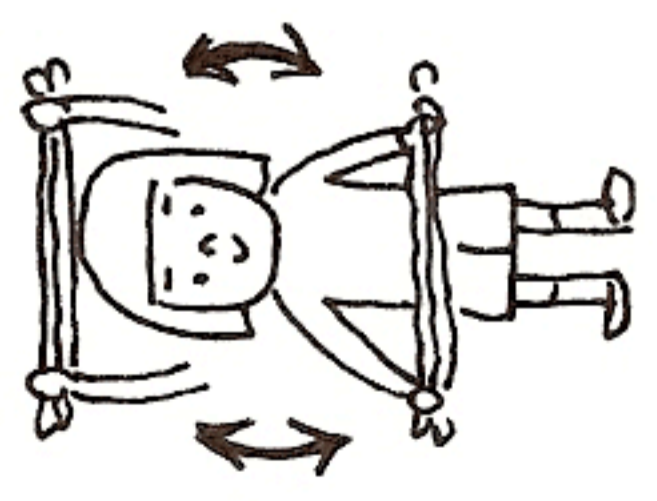
⑩ひねり
肩幅より広めに脚を広げて立ち、
息を吐きながらゆっくり体を倒します。
(6回)



⑨肩のストレッチ2
平泳ぎをイメージし、
手を大きくかきまわす。
内回り・外回りとも
行います。
(各5回)

ストレッチシート

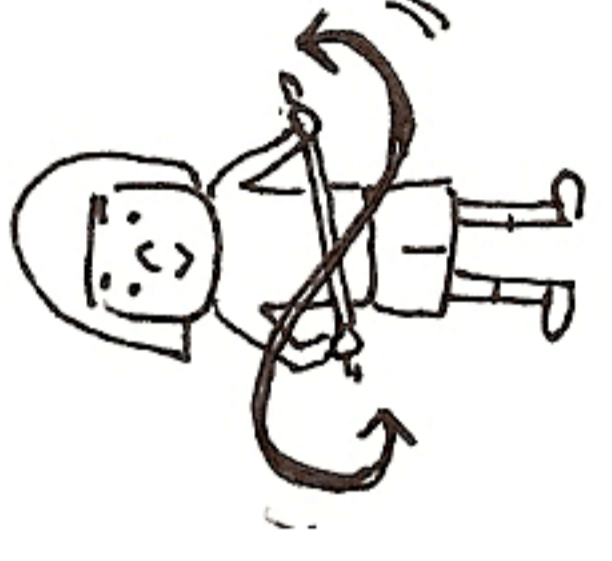
NORDIC WALKING NETWORK



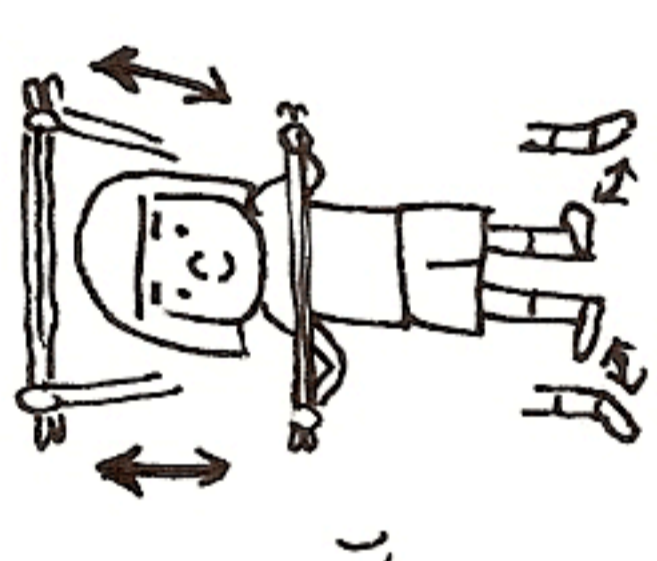
⑥上半身のストレッチ
手の甲を上に向け、順手で
ポールを持ち、おへその位置から
上に上げます。
(各10～15回)



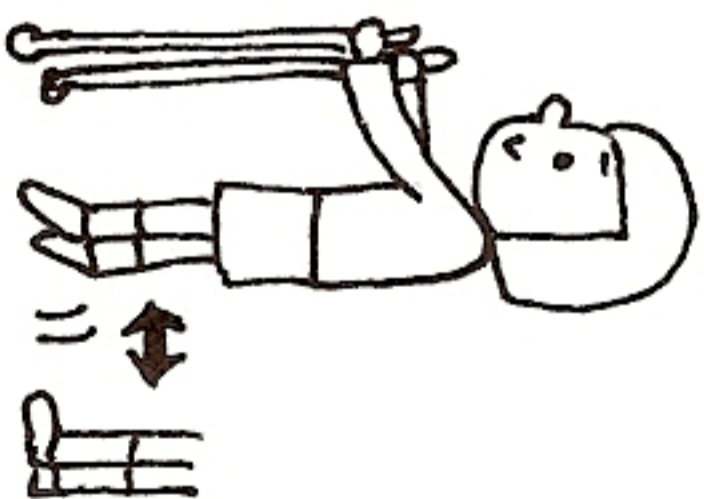
⑤脚裏全体のストレッチ
かかとは全体をつけ、
お尻を後ろに突き出すように。
(各15秒ほど)



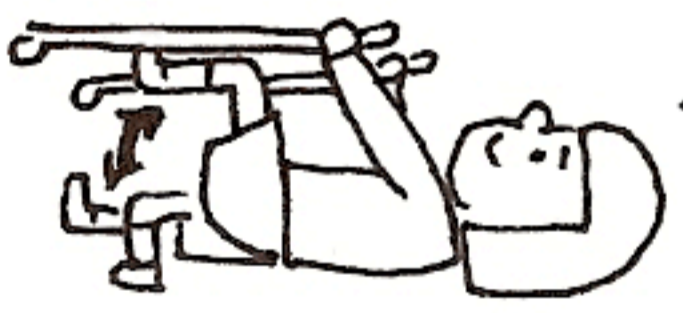
⑧肩のストレッチ
カヌーをイメージし、
水面を漕ぐように、
肩を大きく使います。
上半身は
グラつかないよう
維持しましょう。
(各5回)



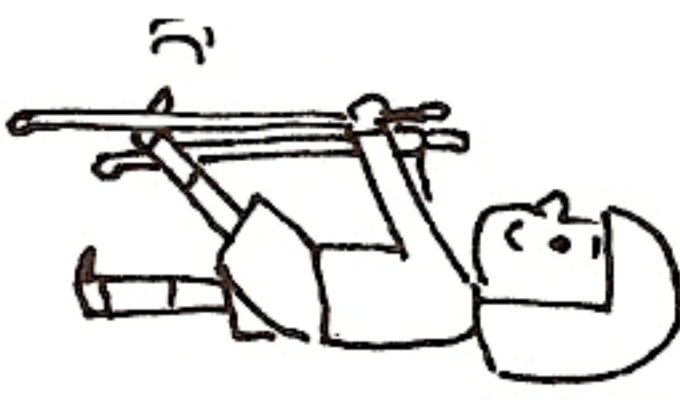
⑦上半身のストレッチ2
ポールを胸の位置から、
上へ強く押し上げます。
慣れてきたら、脚も使って
ストレッチします。
(各15回)



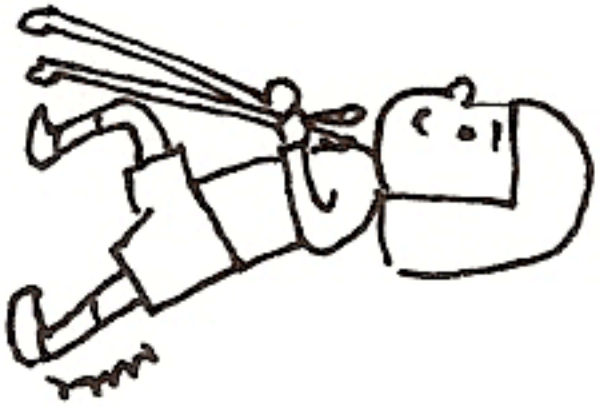
①爪先立ち・かかと立ち
足の裏全体で
地面ととらえる
イメージで、
爪先立ちとかかと
立ちを繰り返します。
(各15回)



②もも上げ
膝が90度になるようにし、
前後に振ります。
慣れてきたら、
後ろに振る時は
足を蹴り出すように。
(各15～20回)



③足首回転
足首を回転させます。
股関節から回さないように注意。
(各6回)



④アキレス腱伸ばし
背筋を伸ばしたまま前傾します。
ポールに体重をかけると
やりやすいです。
(各15秒ほど)

MEMO

MEMO

「ストレッチシート」
制作・ソルディックウォーキング・ネットワーク
※サイトに掲載されている注意点を確認の上、周囲の
安全を確認してからストレッチを行ってください。