

## ノルディック・ウォーキングを楽しく行うために

### ○やり過ぎず、自分の適量で(無理をしない)

ポールを持っていると、どんどん歩いてしまいます  
ある方が、どんどん歩いてしまい、自分の街をでて  
知らないところまで来てしまい、帰り方がわからないって  
事があったそうです。

### ○楽しむ(笑顔ができるペースで)

がんばって歩くのではなく、楽しんで歩いてください  
自然を楽しむ、風景を楽しむ、会話を楽しむ・・・

### ○準備体操と整理体操

腰や膝への負担は、軽減されますが運動負荷は、  
全体にかかり、特に歩幅が広がることから股関節に負荷が  
かかり、ポールをつくことで、手首、上腕に負担がかかります  
準備運動で、体を温め「今から運動しますよ」を脳や体に知らせる  
事で、ケガの防止ができます

運動後は、疲労が体にたまります。

疲労を外へ出すのは、リンパの働きです。リンパ液を流すために  
筋肉ポンプを使わなくてはなりません。水分を摂ってゆっくりした  
ストレッチ等行いリラックスしてください

お風呂などでは、使った筋肉を心臓に向かってなぜるなどして  
リンパ液の流れや血液の流れをよくしてください

入浴前のアイシングや入浴後のストレッチも有効です

### ○病気、疾患を持っている方は、主治医に相談してからはじめてください