

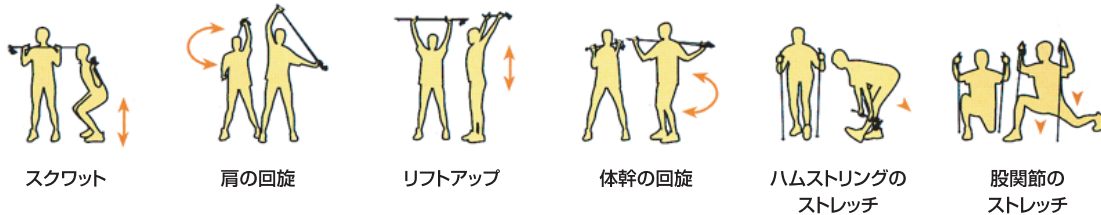


美瑛白金

# おすすめコースと準備運動

## ウォーミングアップ

ノルディックウォーキング用ポールを使用したウォーミングアップは、安全にかつスムーズに体温を高め、より効果的なトレーニングと怪我の回避に有効です。是非ノルディックウォーキングを行う前に、これらのウォーミングアップを行きましょう。各々10~20回繰り返します。



## ストレッチング

ノルディックウォーキング後のストレッチは、疲労の回復を促進し、エクササイズをより効果的なものにします。各々少なくとも20~30秒はストレッチしましょう。

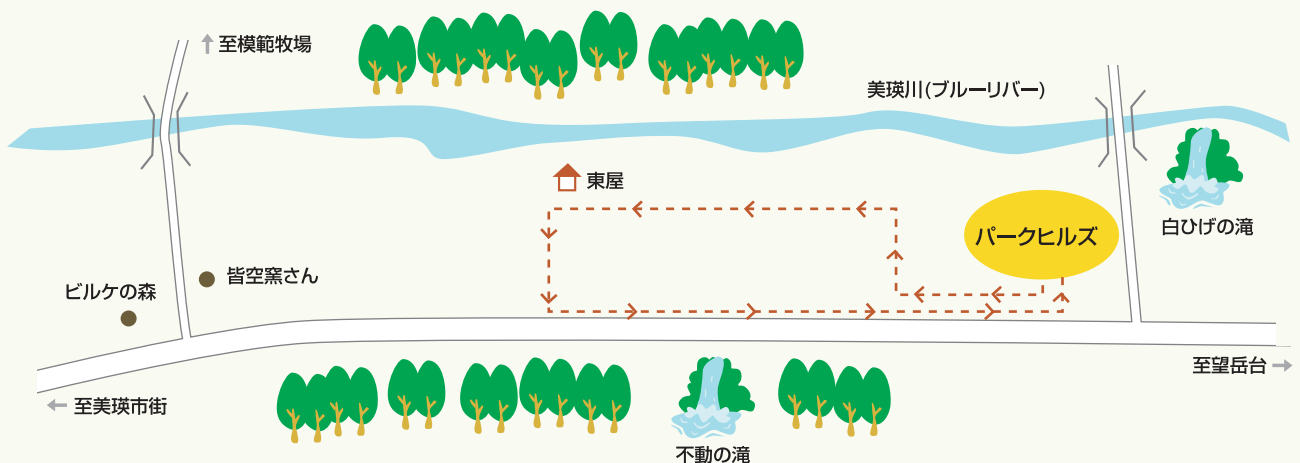


※参考資料:国際ノルディックウォーキング協会(INWA)インストラクターマニュアルより

## グリーンシーズンおすすめコース

コース/約6km(約1時間35分)、往路/40分、復路/55分

※遊歩道は国立公園内を歩きますので、動食物、虫類などの接触には十分気をつけてください。虫刺され等の対策をして歩かれることをおすすめします。



▶ 白金四季の森 ホテルパークヒルズ  
 〒071-0235 北海道上川郡美瑛町白金温泉  
 TEL : 0166-94-3041 FAX : 0166-94-3236  
 URL <http://www.biei-hotelparkhills.com/>

▶ 美瑛町観光協会  
 URL <http://www.biei-hokkaido.jp/>