

<ポールの名称>



- ストラップは、右用と左用があり、人差し指と親指で軽く挟むように握ってマジックテープで止めます。ストラップが付いていることで、押して歩いたり、グー・パー動作ができるようになっています。また、手を付けたままワンタッチでポールが取り外すこともできます。
- シャフトを伸び縮みさせ、ストラップの付け根がおへその高さくらいになるよう長さを調整、慣れてきたら徐々に長くして身長×0.68くらいで使用するとう運動強度も上がります。

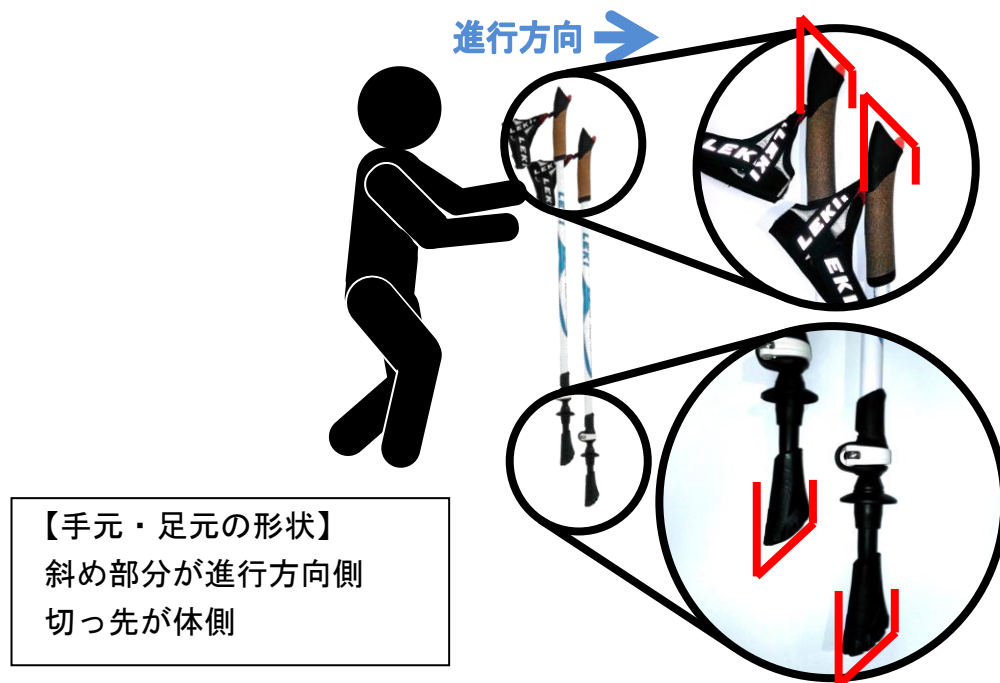
<ポールの調節>



<ポールの持ち方①>



<ポールの持ち方②>



<ノルディック・ウォーキングとは>

フィンランドが発祥で、2本のポールを持って歩くスポーツです。



年齢を問わず、誰でも簡単に始められる“有酸素運動”として広まり、季節を問わず楽しめます。

足や腰だけでなく、肩や腕などの全身を使うので、5分～10分の短時間の運動でも

効果を実感できます。



<身長別 ポール長の目安>

身長(cm) 	ポール長(cm) 
150	96 (伸ばさない)
155	99
160	102
165	106
170	109
175	112
180	115
185	118
190	122

<歩き方>

※ポールの持ち方、長さの調整については裏面をご確認ください。

(その1)



(その2)



(その3)



① 踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。



② 体を前に移動させると同時に、ポールをしっかり突き立て、グッとポールで体を押し出すように前進します。



③ 押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。