

ポールの長さ選び方法

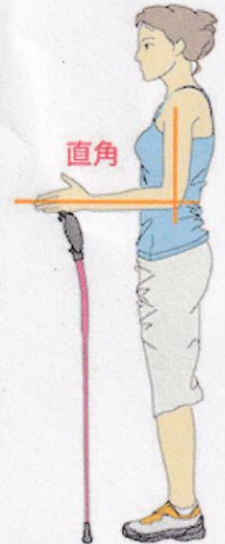
身長とポールの長さ目安表

身長×0.63=ポール長さ

最初の目安とし下記表を参照するか、図のようにグリップの上部に手を置いたとき肘が直角になる長さに調整して下さい

(使用状況に応じて長さは調整して下さい、歩き方や体型により変化しますので、より快適に感じる長さを選択してご使用下さい。)

身長	ポール長さ
140cmの方	88cm前後
150cmの方	95cm前後
160cmの方	101cm前後
170cmの方	107cm前後
180cmの方	113cm前後



歩き方とポールの使い方

自然なウォーキングスタイルが基本です

腕の振りはポールを使っても自然に歩いている時と同様です。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識しましょう。

