

## あなたにあったウォーキングスタイルを見つけよう!

運動レベル  
**弱**

### ディフェンシブスタイル



健康維持のために毎日行うことができ、エクササイズ・フィットネスを目標として気軽に始めたい人、歩行バランスに不安のある人向け。

ポールを垂直に突き、両脚だけでなく3点支持を基本とした、歩行を助けるための歩き方

運動レベル  
**中**

### スタンダードスタイル



週に3回程度を目標に、より活発なノルディックウォーキングをしたい人や体力の向上や運動強度を高めたい人向け。

腕を前に出しているが、肘はやや曲げ気味で同様にポールを斜めに突く歩き方

運動レベル  
**強**

### アグレッシブスタイル



ポールランニング、ジャンピングなどインターバルトレーニングとしても活用でき、ハードなスポーツとして楽しみたい人向け。

腕を前に出し、しっかりと肘を伸ばして斜めにポールを突く歩き方



本製品の先端ゴムは全日本ノルディック・ウォーク連盟のディフェンシブスタイル歩行用に開発しました。スタンダードスタイル歩行、アグレッシブスタイル歩行、またはポール先端を擦るような歩行には使用しないでください。

## ポールの長さ調整

快適なウォーキングのため、ポールの長さは必ず調整しましょう。

### 身長とポールの長さの目安

$$\text{身長} \times 0.63 = \text{ポールの長さ}$$

身長	ポールの長さ
140cm	90cm前後
150cm	95cm前後
160cm	100cm前後
170cm	108cm前後
180cm	115cm前後

\* 数値はあくまでも目安です。

\* 同じ身長でも脚と胴の長さは個人差があるので、肘を直角に曲げたときの高さで最適な長さを決めるようにしてください。

\* ダンロップ ノルディックウォーキングポールは85~115cmに調整が可能です。

## グリップの握り方

親指をグリップ上部に乗せて、人差し指はグリップを握らず、主に薬指と小指で軽く支えるように持ちます。なお、グリップには左右があります。

