

スマートポールの定番2段伸縮タイプ

APAI-Y21AS

サイズ：フリーサイズ 85~102/cm
適用身長：131~157/cm

APAI-Y21AL

サイズ：フリーサイズ 98~115/cm
適用身長：151~177/cm

APAI-Y21ALL

サイズ：フリーサイズ 108~125/cm
適用身長：166~192/cm

シャフト：アルミ合金 $\phi 16+14$

重量：455g(S), 480g(L), 500g(LL)/組



本体価格 ¥12,800 (税別)

スタンダード
(グリップ)

注目!

ボールが足に絡まない
わん曲曲げ採用
2段伸縮

ポールを簡単に束ねられます

【ブラック】

【レッド】

【ブルー】

【ピンク】※2020年春発売カラー



低反発素材

※石突きは装備されてません

3段伸縮方式を採用したモデル
コマ式で微妙な調整も容易に可能です

APAI-Y31

本体価格 ¥15,000 (税別)

シャフト：アルミ合金 $\phi 16+14+12$

適用身長：139~177/cm

サイズ：フリーサイズ 90~115/cm

重量：505g/組



新登場
スタンダード2
(グリップ)

注目!

ボールが足に絡まない
わん曲曲げ採用
3段伸縮

コンパクト
収納袋付

ポールを簡単に束ねられます

収納時：64cm

【ブルー】

【ブラック】

【レッド】



低反発素材

※石突きは装備されてません

ロック機構付きゴムテンション折り畳み式を採用
極限までにコンパクトにしたスマートポール

APAI-YZ16

本体価格 ¥15,000 (税別)

シャフト：アルミ合金 $\phi 16+14$

適用身長：143~170/cm

サイズ：フリーサイズ 93~110/cm

重量：515g/組



新登場
スタンダード2
(グリップ)

注目!

ボールが足に絡まない
わん曲曲げ採用
折り畳み

コンパクト
収納袋付

ポールを簡単に束ねられます

収納時：50.5cm

【パープル】

【ブラック】

【収納する場合】

■連結部分を引き抜きながら折りたたみます。



低反発素材

※石突きは装備されてません

N O R D I C メディカルポールウォーク W A L K P O L E

専用のポールを用いることで上肢の筋群も活動させて歩くことができる全身運動です。ストック無しで歩くとときと同じスピードで歩いても心拍数も増えエネルギー消費もアップすることが証明されています。誰でも簡単に始めることができる、運動効果の高いウォーキングです。



生活習慣病の予防に

体全体の90パーセントの筋肉を活動させることができる

ダイエット&姿勢矯正ポディリメイクに

背筋が伸び歩幅が広がる、体幹部のネジレが生じウエストの引き締め効果

リハビリテーション・介護予防に

ポールを持つので3点支持・4点支持となる腰・膝・足首の関節への負担軽減

歩育としての活用に

運動が苦手な子供達でも簡単に取り組めて新しい体育種目として期待

正しいディフェンシブスタイル

※公認指導員から適切な指導を受けて下さい。

1

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。

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

※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。

ポールは垂直



2

ポールの持ち方

1. 人差し指の第二関節と付け根の間に羽を掛け、親指を軽くのせます。



2. 小指、薬指で持ちます。人差し指は軽く曲げるだけです。



サイドストラップは指が2本入る程度に調整します。

3

歩き方とポールの使い方

少しあごを上げて遠くを見る。

ポールは垂直

わきをあけて立つ。

肩をリラックスした状態で、腕を自然に歩行するとき同様に前後に振る。手首は動かさない。

腕の振り方はポールを使っても自然に歩いている時と同様です。慣れないうちは腕の振り幅を大きくしたり、歩幅を広くすることで効率的な運動効果を意識しましょう。

頭、背中、腰の位置が直線。



歩ミングポールの特徴

1, 親指はグリップ上に

親指をグリップ上に置くことで手に力が入りにくくなるため、腕・肩・上半身の筋肉を広範囲にわたって動かすことができるようになります。軽く握ることにより手首にかかる負担も軽減されます。



2, ウィング (羽) 効果

ウィングを人差し指の第二関節と指の付け根の間にひっかけることにより、グリップ上に親指を置いた状態でも安定して持つことができます。



3, ナチュラルアングル

手首の角度とシャフトを同じ角度に曲げることでポールが垂直に置きやすくなります。このことにより、美しく姿勢が保たれ、歩行が楽に感じます。また、肩甲骨を上手く動かすことにつながるため、肩こりがひどい方や猫背を解消させたいという方には効果的です。

