



ノルディック
ウォーキングモデル
折り畳み/伸縮

コンパクト
に持ち運び・収納!
折り畳み式。



イエロー 番 650110 / JAN 4959431200731

ポールウォーキング®
スタイルも可能な
W使い先ゴム!

※詳しくはP21オプションをご覧ください。



イエロー 番 650104 / JAN 4959431200939



ブラック 番 650103 / JAN 4959431200922

携帯サイズ41cmで持ち運びコンパクト
▶ **ノルディック ポータブル**

収納袋付き
¥20,350 /組(税込) アルミ合金 φ16/φ14/φ12.4

| | |
|-------------------|------------------|
| 対応身長 154~185cm | 使用長 100~120cm |
| 調節 レバー固定式 | 重量(1本) 約270g |
| | 先端径 8mm |

MADE IN JAPAN

くびれ形状の握りやすいグリップ
▶ **レビータ ノルディック**

¥13,200 /組(税込) アルミ合金φ16/φ14

| | |
|-------------------|-----------------|
| 対応身長 131~192cm | 使用長 85~125cm |
| 調節 回転固定式 | 重量(1本) 約247g |
| | 先端径 8mm |

MADE IN JAPAN

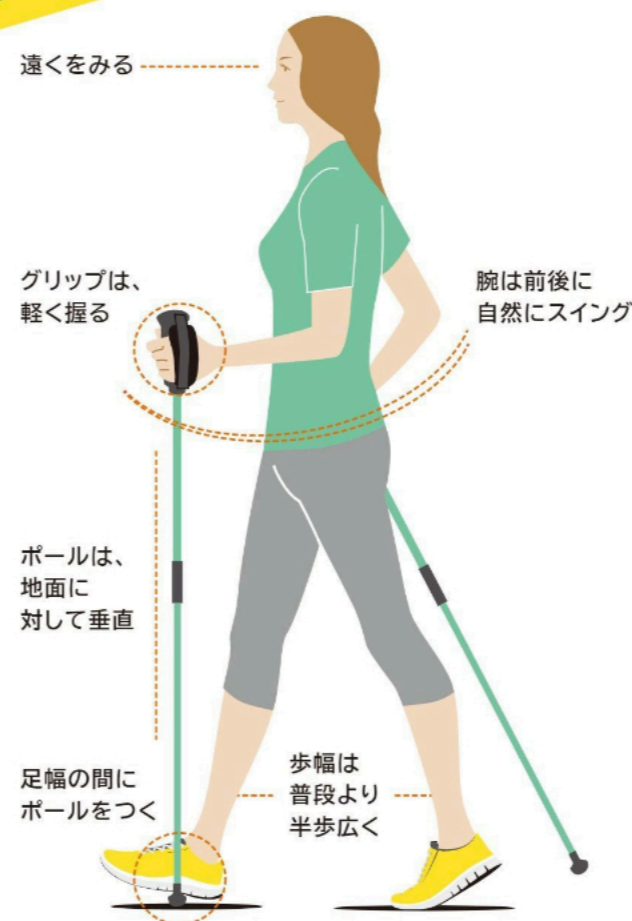


CHECK!

ポールでの歩き方の違い

ポールウォーキング®

前方に
ポールをつく
歩き方



かかとからつま先への重心移動



ポールの適切な長さは? 身長×0.63

グリップの上部に手を置いたとき
肘が直角になる高さです。

| | |
|-------|---------|
| 身長 | 長さ |
| 140cm | 88cm前後 |
| 145cm | 91cm前後 |
| 150cm | 95cm前後 |
| 155cm | 98cm前後 |
| 160cm | 101cm前後 |
| 165cm | 104cm前後 |
| 170cm | 107cm前後 |
| 175cm | 110cm前後 |

※記載の長さは参考です。ご使用の際は各自で調節してウォーキングをお楽しみください。

ノルディックウォーキング

後方に
ポールをつく
歩き方



グリップの使い方



ポールの適切な長さは? 身長×0.65

グリップを握ったとき
肘が直角になる高さです。

| | |
|-------|---------|
| 身長 | 長さ |
| 140cm | 91cm前後 |
| 145cm | 94cm前後 |
| 150cm | 98cm前後 |
| 155cm | 100cm前後 |
| 160cm | 104cm前後 |
| 165cm | 107cm前後 |
| 170cm | 111cm前後 |
| 175cm | 114cm前後 |

はじめての方におすす

機能や用途で選

ノルディックウォー

転倒予防のあんしん2本杖