

ポールの使い方（ポールウォーキング用）

ポールを持つことで、【安全】に【効率よく】健康アップをはかれます！

「正しい姿勢を保てる」「全身運動となり消費エネルギー量がUP」
など、良いことがたくさんあります！

■ ポールの設定

① ポールの長さを合わせましょう！

下シャフトに身長のメモリがあります。
身長に合わせてシャフトを回転させて固定します。



② グリップを握ります！

ストラップに「左(L)」「右(R)」と書いてあります。
グリップ上部の矢印が進行方向になるように持ちます。
ストラップは奥深く、力は軽く握りましょう。



■ 歩き方

- ・自然歩行を心掛けましょう！
- ・慣れてきたら少しづつ大股に歩いてみましょう！



«注意事項»

- ・ウォームアップ、クールダウンを行いましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・ポールを装着する際、周囲の安全を確認しましょう。
- ・対向者が行き交う道では徐行し不意な接触事故を避けましょう。
- ・返却時は、ポールを短く戻し、2本を留め具にまとめてください。



鶴間公園【指定管理者：TSURUMAパークリフパートナーズ】
〒194-0004 町田市鶴間3-1-1 営業時間 9:00~21:00

TEL 042-850-6630