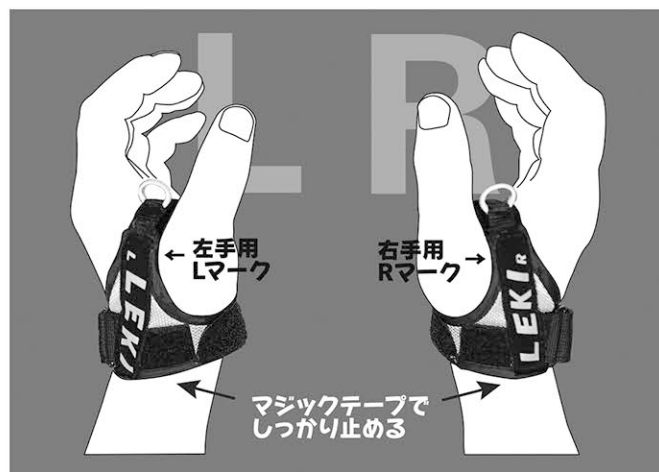




ポールの基本的な取り扱い方法

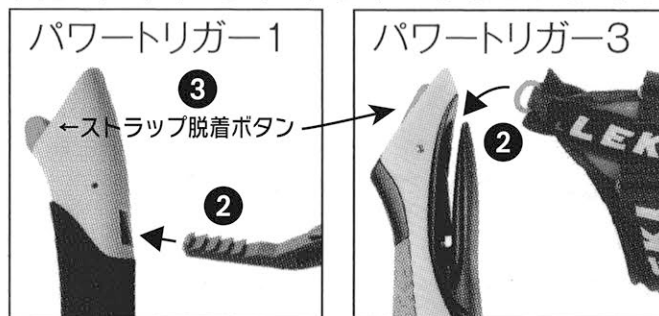
ご不明な点は、トレーナーさんやリーダーさんにお気軽にお尋ねください。

①両手にストラップを装着します。



① ストラップは、それぞれ左専用・右専用です。図のように、親指と人差し指の狭間に左「L」、右「R」文字がくるように装着し、手首をしっかりとマジックテープで止めます。

②ストラップをグリップに固定します。



② 固定方式は、ポールにより2方式があります。どちらも図のように、カチッと音がするまでしっかりと奥まで差し込んで固定します。

③ ★取り外す場合は、グリップ上端にある脱着ボタンを押し込むとワンタッチで外れます。

初めて使う方に最適なポール長さの目安。

④ **身長 × 65～68%程度**

身長140cm→ポール長約 90cm
身長150cm→ポール長約100cm
身長160cm→ポール長約105cm
身長170cm→ポール長約110cm

