

「アクアウォーキング」 取扱説明書

この度は、水中歩行ポールをお買い上げ頂きましてありがとうございます。

より安全にご使用頂く為に、ご使用前に必ずこの「取扱説明書」をお読みください。また、お読み頂いた後は、大切に保管してください。

尚、ご不明な点がございましたら、ご購入された販売店もしくは弊社までお問い合わせください。



株式会社 **キザキ**

〒384-0061 長野県小諸市加増上の平561-2
TEL (0267)22-1354(代)
http://www.kizaki-net.co.jp

MLAQ-KIZ15-04

先ゴムについて

先ゴムは古くなったり、使用しておりますと擦り減って滑りやすくなります。そのまま使い続けるとプール底面を傷つけますので、新しいゴムに交換をお勧めいたします。

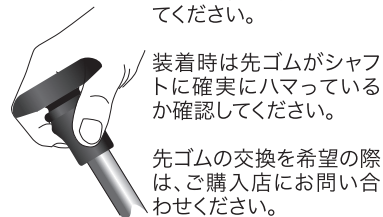
※使用して滑りやすくなったり、底面のスリップ防止溝のエッジが経年劣化等により摩耗や削れてギザギザになってきましたら交換時期です。



スリップ防止溝

【交換方法】

先ゴムをねじりながら取り外し新しい物に交換してください。



装着時は先ゴムがシャフトに確実にハマっているか確認してください。

先ゴムの交換を希望の際は、ご購入店にお問い合わせください。

！取扱上の注意事項

- ① 本製品は水中歩行ポールとして開発された商品です。用途以外のご使用は絶対にお止めください。
- ② けがの原因となりますので、使用前後及び使用中にも必ず本製品の各部に異常が無い事を十分点検してください。
 - シャフトのキズ、ひび割れ変形など。(使用中に破損する場合があります。)
 - グリップ、先ゴム、亀裂、変形、ゆるみなど。
 - 傷が生じた場合は、直ちに使用を止めてください。
- ③ 振り回すなど、他の人が危険な状態になる行為は避けてください。
- ④ シャフトの調子、硬さを調べるために過度の力を加えたり、ねじったりしないでください。
- ⑤ このポールは先端が重くなっております持ち運び時や立てかけての保管時には十分に気をつけてください。

- ⑥ 使用中、プール底面の隙間に先ゴムを挟まないようにご注意ください。
- ⑦ 先ゴムが摩耗したり、破れた時は使用を中止し、速やかに交換してください。
- ⑧ 先ゴムは使用しているうちに消耗しますので、ご使用前に点検し早めに交換してください。先ゴムの交換を希望の際は、ご購入店にお問い合わせください。交換した後は、きちんとはまっていることを確認してください。
- ⑨ 破損後などの廃棄に際しては、各行政の指示に従い、不燃物として、必ず分別廃棄してください。

【アクアウォーキングポール特徴】

このポールは段差のある異なる太さのシャフト形状を採用し、水中で浮きのように自然と立つようになっております。



※一部アイテムでは本図と違う仕様があります御了承ください

【ポール各部の名称】



お手入れ及び保管について

- ① 使用後は、必ず水道水ですすぎ洗いをして下さい。洗った後水分をよくきり、陰干しをし、十分に乾燥させ湿気を取り除いてください。
- ② 熱湯をかけたり、熱湯に浸したりしないでください。
- ③ ガソリン、シンナー、ベンジン、灯油、薬品類でふかないで下さい。(成型樹脂品の変形、変色および、塗装印刷のとれ、剥がれが発生する恐れがあります。)
- ④ 保管は室内でしてください。
- ⑤ 火に近づけたり、高温になる所(サウナや夏場の車中など)に長時間放置しないでください。
- ⑥ 物が落下したり、倒れてこない場所に保管してください。
- ⑦ 本製品の上に物を置かないでください。
- ⑧ ガムテープなどの粘着性のあるテープを巻いて保管すると、「糊の付着」「変色」「印刷、塗装の剥がれ」等の原因になります。

製品の品質保証

本製品につきましては、使用者の安全確保、また使い易さを最重点に設計、製作、そして厳密な検査を経て皆様のお手元に届いております。万一、お買い上げ頂いた製品が通常の使用状態において保証期間中に、品質、製造上の不備により当該商品が故障、損傷した場合は、当社にて無償で修理または、同等品と交換させていただきます。但し、次の場合は保証期間内でも保証致しかねますので予めご了承ください。※保証の最終判定は当社判断とさせていただきます。

- 消耗箇所の損傷によるもの。
- ご使用中に過度な衝撃、外力をシャフトが受けた場合。
- 転倒、衝撃など過度の衝撃によって破損した場合。
- 破損現品に、シャフトの破損の原因となるような多くの傷や摩耗が見受けられた場合。
- 誤った使用による故障、損傷。
- 不当な修理または、改造による故障、損傷。
- 火、熱などによる外的要因による変形。
- その他、当社判断により保証対象とみなされない場合。

アフターサービス

保証規定に基づく無償修理期間を経過した製品、及び期間内での無償修理対象外の修理については当社有償修理に従い、修理またはパーツを発送させていただきます。アフターパーツに関しては、生産終了後5年間は保有していますが、在庫がなくなった場合はやむを得ず一部代替部品を使わせて頂く事がありますのでご了承ください。

※製品の保証期間……
お買い上げ後 1年間

お買い上げ時に発行のレシート(お店名・購入日・購入商品記載)が「保証書」となり、サポートをお受けいただく際に必要となりますので、この取扱説明書と同様に大切に保管してください。

【水中ポールウォーキングの特徴】

- 水に入るのに抵抗を感じる方(泳ぎに自信のない方)も、顔が水面上にできるので安心して運動ができる。
- 両手でポールを持つことで、支持点が4点に増え、安定した姿勢が取れ。からだのいろいろな筋肉を活動させることができる。

【体調チェック】

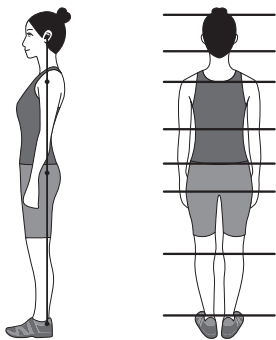
◎運動には自己管理(セルフケア)が必要! 運動前の体調チェックを必ず行いましょう。(血圧測定、心拍数測定) 平常の脈拍や血圧はどれぐらいですか? 異常を見つけるには、普段の数値を知っておく必要があります。

【プールに入る準備】

夏、暑いところから、あるいは、冬、寒いところから、急に水中に入るのは、自律神経がうまくはたらかず、危険です。着替えてからプールサイドで軽くからだを動かしながら、これから水に入るぞという気分を高めます。

【準備運動:正しい姿勢・ストレッチ】

- 正しい姿勢を意識する
まずは、陸上でポールを持たずに正しい姿勢を作る練習をし、その後、水に入り、水中ポールを持って正しい姿勢の作りやすさを体感。



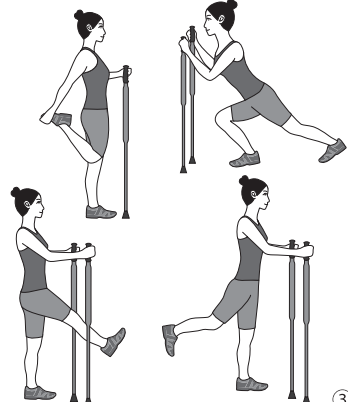
ゆがみがないように垂直を意識する。

ゆがみがないように水平を意識する。

▲安全面からアクアシューズの装着をおすすめします。

▲ポールはプールの中での手渡しでお願いします。プールサイドで渡し落とされた場合、ケガ及び施設破損の恐れがあるためです。

- 水中でポールを使ったストレッチ呼吸をとめないように無理に可動域を広げずに自分のできる範囲で行います。動作をゆっくりして自分のペースで行います。



ストレッチが終わりましたら、水中による血圧上昇を抑えるため、手首を振ったり・指を閉じたり開いたりしてください。

【初めての水中ポールウォーキング】

【先ず最初は水中に慣れるようにウォーキング】

- リハビリウォーキング
安定した歩行が可能となります。水中でうまく歩けない方。プールの壁を伝わりながら歩く方、コースロープを持って歩く方。
- アンチエイジングウォーキング
股関節周りのストレッチがおこないやすい。深い水深でも安心なので、

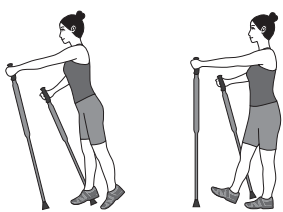


ゆっくり歩く

水圧による血行促進効果で下半身がすっきり。



ふつうに歩く



つま先ウォーキング

かかとウォーキング

つま先ウォーキングとかかとウォーキングを交互に行います。※大腿でゆっくり

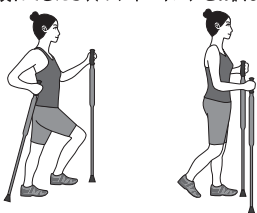


ふつうに歩く

【フィットネス】

【手足の動きを意識するようにウォーキング】

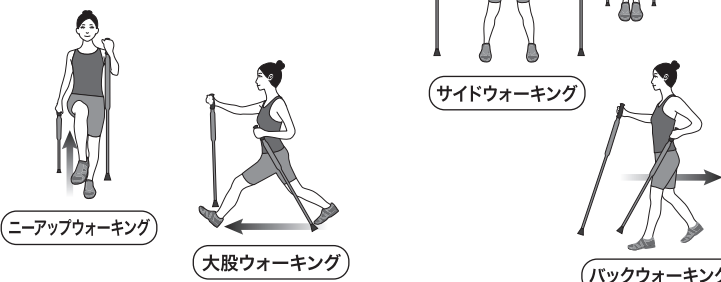
- ヘルシー/リラクゼーションウォーキング
水中歩行にポールを使うことで全身の筋肉を使い基礎代謝アップとバランスの向上。浮力を使ってふらつきなくストレッチ効果。(柔軟性の向上) 股関節周りのストレッチがおこないやすい。深い水深でも安心なので、水圧による血行促進効果で下半身がすっきり。



踏み足ウォーキング OR ロールウォーキング

姿勢をまっすぐにし、浮力を使ってもをあげて、しっかり足を降ろし踏み足に。

【動きに慣れてきたら次のウォーキングをお試し下さい】



ニーアップウォーキング

大腿ウォーキング

上半身ツイストウォーキング

サイドウォーキング

バックウォーキング