

ウォーキングポール 取扱説明書

この度は、ウォーキングポールをお買い上げ頂き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。



SGマーク制度は、ウォーキング用ポールの欠陥によって発生した人身事故に対する補償制度です。
MLWP-KIZ23-03

取扱上の注意事項

- 本製品はウォーキングポールとして開発された商品です。用途によって必要な性能が異なります。転倒などの原因となりますので、高齢者の歩行補助や松葉杖などの医療器具として使用しないでください。
- 製品は大きな力がかかるとシャフトが折れ、その断面が鋭利になることがあります。
- けがの原因となりますので、使用前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、シャフト連結部(ジョイント)等の亀裂、変形、ゆるみなど。
●サイドベルトの亀裂、破損など。
- ご使用中に、割れ・折れ・変形・シャフトに傷が生じた場合は、直ちに使用を止めてください。

- 長さ調節機能付きモデルは、長さの調整の際に十分に締め付けてもシャフトが縮むことがあります。大きな段差で使用したときや、長時間歩行した後は緩みやすいので特に注意してください。
- 長さ調整後、軸方向に圧力をかけて、シャフトが縮まないことを確認してから使用してください。
- グリップに取り付けられたストラップ以外の紐や落下防止ベルトは、これらに体重を掛けて使用することを意図していないので、体重を掛けて使用しないこと。
- ウォーキングポールは、落雷の恐れがある時は大変危険です。直ちに使用を中止してください。
- 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。
- 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。
- 使用中、側溝のフタや地面の隙間に先ゴムを挟まないようにご注意ください。
- 先端のゴム(先ゴム)が摩耗したり、破れた時は使用を中止し、速やかに先ゴムを交換してください。

- 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。
- 長期間使用しないときは湿気の少ない暗室で保管してください。再度使用時は使用前点検を必ず行ってください。
- 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。

ナチュラルアングル効果

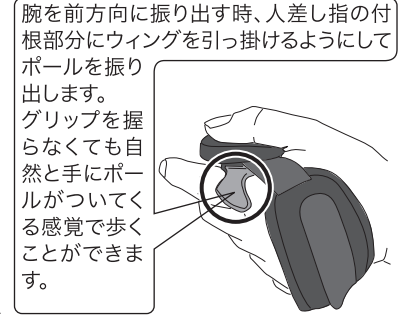
(※一部モデルでは採用されてません)



ポール使用時でも自然なウォーキングスタイルを崩さないよう、シャフトに曲げ加工を施してあります。

この曲げ効果によりリズミカルなストックワークができ、後方に先ゴムを押し出し易くなります。また、手首への負担も軽減されます。

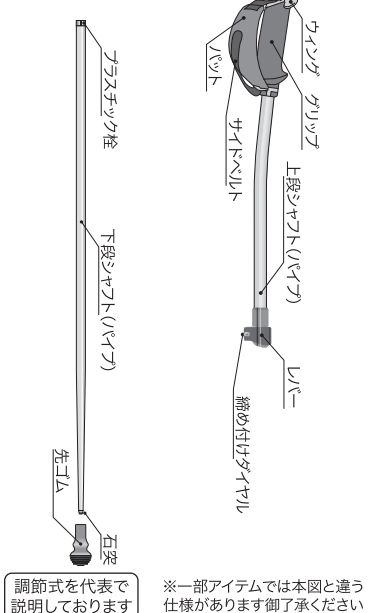
【ウィング(羽)効果】



腕を前方向に振り出す時、人差し指の付根部分にウィングを引っ掛けるようにしてポールを振り出します。グリップを握らなくても自然と手とポールがついてくる感覚で歩くことができます。

※ウィングが指にあたる時は、ウィングを動かして調整してください。軟らかい素材ですので自由がききます。

ポール各部の名称



調節式を代表で説明しております ※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

先ゴムの取り外し方法

ポール先端は、ご使用地面により2つのタイプに切り替えることが可能です。(※一部モデルでは採用されてません)



【アスファルトなどの固い地面】先ゴスを装着してウォーキングをしてください。

【滑りやすい地面】先ゴスをねじりながら取り外すと、シャフト先端が鋭くなっており、地面に食らい付くようになっております。ゴムを再度装着する場合は、シャフト先端をよく洗い乾燥させてから装着してください。(雪上・砂地などの、深く刺さる可能性のある場所での使用はお止めください)

基本は先ゴスを付けた状態でご使用ください。先ゴスは使用しておりますと擦り減ってきますので、ゴムを回して地面にあたる位置を変えてお使いください。全面が擦り減った場合は新しいゴム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。

【反射シール】

夜間歩行中の交通事故を防止するために、反射テープをつけてください。ドライバーに光って知らせます。貼る場所の汚れを拭き取って下さい。お好きな大きさにハサミで切ってポールに巻き付け貼ってください。粘着が弱い場合は上から透明テープ等を貼って剥がれないようにしてください。

効率よく健康づくり

【負担が軽く、効果が高い全身運動】

- ポールを使用することで体全身の筋肉を動かすので、普通のウォーキングに比べ約30%アップの運動効果が得られます。
- 運動能力に関わらず、どなたでも無理なく始められる効果的な有酸素運動です。
- ポールを使用することで、足首・膝・腰など下半身にかかる負担を軽減します。
- メタボリックシンドロームの予防と改善に有効で、ウェイトコントロールにもおすすめです。
- リズミカルに意識して歩幅を調整できるので、同じペースのまま持続して歩き続けることができます。
- バランスを崩した場合にも、杖となり転倒防止に役立ちます。
- リハビリ中の方や、足腰が弱まっている方にも無理無く安全で効果的に持続できるトレーニング方法です。

お手入れ及び保管について

- お手入れは、乾いた布等で水分を拭き取ってください。熱湯をかけたり、熱湯に浸したりしないでください。
- ガソリン、シンナー、ベンジン、灯油、薬品類は使用しないでください。(成型樹脂品の変形、変色および、塗装印刷の剥がれが発生する恐れがあります。)
- 保管は室内でしてください。
- 火気に近づけないようにしてください。
- 物が落下したり、倒れてこない場所に保管してください。
- 本製品の上に物を置かないでください。
- 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。
- ウォーキングポールは湿気を嫌います。
- 使用した後は、十分に乾燥させ湿気を取り除いてください。

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送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。

あゆみ歩み。ウォーキングポールを使って歩いてみましょう。

1. 調節できるように下段パイプのロックを解除する

レバーを起してロックを解除します

下段パイプをご使用になる長さに伸ばす

2. 身長に合わせてご使用する長さに調整する

最初の目安として下記表を参照するか、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。

身長とポールの長さ目安表			
身長×0.63=ポール長さ			
身長	ポール長さ	身長	ポール長さ
135cm前後	85cm	167cm前後	105cm
143cm前後	90cm	175cm前後	110cm
151cm前後	95cm	183cm前後	115cm
159cm前後	100cm	191cm前後	120cm

3. 身長で合わせるのが簡単

歩き初めの長さ設定は下段パイプに記載されている、身長サイズメモリを使ってご自身の身長メモリ位置に合わせて、簡単にセットできます。慣れてきたらシャフトサイズメモリなども考慮して、自分のウォーキングスタイルにあった位置にあわせましょう。

4. 注意：下段パイプを『止めるライン』位置線以上は伸ばさない

止めるラインが隠れる位置が最長です。それ以上伸ばしてのご使用は危険ですので絶対にお止め下さい。

止めるラインは隠れる位置

5. 下段パイプを固定する

締め付けダイヤルを回して微調整します。カムレバーを倒してロックする際「パッチン」という音が聞こえるように、カムレバーの解除→ダイヤル調整→ロックを繰り返して調整してください。

6. グリップの握り方

サイドベルト&ウィングは外側

【グリップには左右があります】
図のように手をグリップとサイドベルトの間に通し、サイドベルトが手の甲の外側に向くように握ってください。

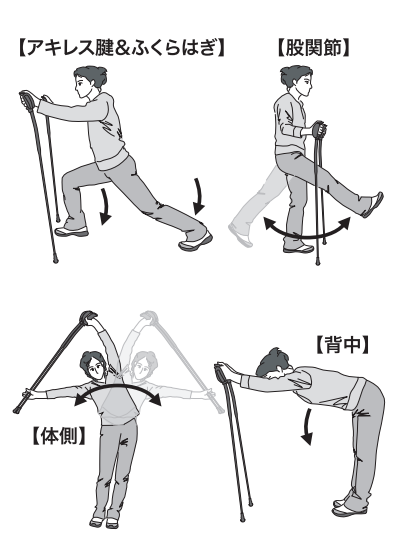
図のように親指をグリップ上部に乗せて人差し指はグリップを握らずに自然な体勢にして薬指と小指で軽く支えるように持ちます。
※グリップを強く握る必要はありません、グリップに手を添えるような感覚が良いです。

7. ベルクロテープでサイドベルトを軽くフィットさせる

グリップを強く握ってしまうと血圧が上がってしまいます。グリップを握らなくてもポールが落下しない程度に軽くホールドできるように調整してください。

ポールを使ったストレッチング

ウォーキング前後には必ず準備運動を行って下さい。ポールを使用しながらストレッチをすることでバランスがとれ、筋肉の柔軟運動として効果的です。一例として下図のように各々の動作を10~20回程度繰り返してストレッチを行いましょう。



腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識しましょう

ポールを使用してただ歩くだけで特に難しい技術は必要ありません。普段歩いている自然なウォーキングスタイルが基本です。はじめの腕の振りはポールを使っても自然に歩いている時と同様でいいです。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な全身運動効果を意識しましょう。着地はかかとからつま先に重心を移動させて、かかとの着地と同時にポール先端をかかと付近に突くようにしましょう。

