

ポール・ウォーキング®

《REVITA-SERIES》

レビータ

レビータ-ポータブルAIR

取扱説明書

この度は当社製品をお買上げ頂き、ありがとうございます。

本製品を正しく安全にご使用頂くためにこの説明書は必ずお読みください。またいつでもご覧頂けるように大切に保管してください。

※この取扱説明書の他に、説明書やタグが付属しているときは、それらも一緒に保管をお願いします。

本製品についてのお問い合わせは下記宛にお願い致します。

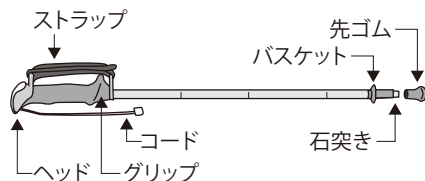
株式会社 **シナジ**

〒385-0022 長野県佐久市岩村田1104-1

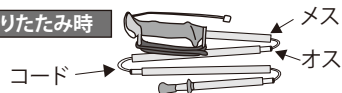
TEL. 0267-67-3324 お客様係

[18.07]

主要各部品の呼称



折りたたみ時



先ゴムと石突きについて

1. 通常は、先ゴムを装着してご使用ください。
2. 地面が滑り易い状態の時などは、状況に応じて先ゴムを外してご使用ください。
3. 危険ですので、振り回したり、人、物に向かって突くような行為はお止めください。



注意! 先ゴムを装着する時は、しっかりと確実に奥まで挿入してください。中途半端な取付けは非常に危険です。

組立て方

1. 上部の白いヘッドを開ける。
2. 図のようにポールを垂直にし、黄色いコードを取り出し、引っ張り上げる。
3. コードの結び目をヘッド内の溝に引っ掛け固定する。



折畳み方

1. 上部の白いヘッドを開ける。
2. コードを引っ張り出し、固定されているコードの結び目をはずす。
3. シャフトをはずし、折りたたむ。

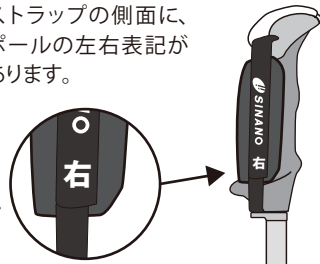


グリップの握り方

■ポールの左右の確認

ストラップの側面に、ポールの左右表記があります。

ストラップ



■前後方向の確認

グリップには前後方向がありません。右図のように、グリップを握った際にストラップが手の甲にくるようセットしてください。



効果的に歩くためのポイント！

はじめのうちは、1日15分週2~3回の軽いペースで、無理は禁物です。慣れてきたら徐々に時間とペースを増やしていきましょう。

目線は目の高さの15M先を見る

かかと付近に反対側のポールをつく

歩幅は半歩広く



■ かかとからつま先への重心移動



体重が外側からかかり

ここで重心がぬける



ここで接地

POINT

強く握ってはいけません。手首を中心に振ってはいけません。これはウォーキング中も絶えず同じです。腕は肩関節を中心に動かし（腕ふりこ運動）、ポールは手の中でスイングさせるイメージで軽やかにポールをスイングさせ歩きましょう。

NG

グリップをぎゅっと握ると、手首や肘に負担がかかり、関節炎や腱鞘炎の原因にもなるので注意しましょう。また、中高齢者や血圧の高めの方は注意しましょう。

※本製品は従来のウォーキング用ポールと比較し、携帯性、軽量化を重視し設計・製作されたものです。SGマーク認証のウォーキングスポーツ用ポールではありません。

ご使用前に、次の注意事項を必ずお読みください。

危険！お取り扱い注意

- 1.本製品はポールウォーキング専用設計・製造されています。用途により必要な性能が異なりますので、これ以外の用途には使用しないでください。転倒などの恐れがあります。
リハビリや高齢者の歩行補助等には使用しないで下さい。
- 2.ご使用にあたっては各シャフトがしっかりと接続されていること、ヒモの結び目がヘッド内の溝（『組立て方』参照）にしっかりと固定されていることを確認してください。接続部に異物が詰まっていたり、結び目がヘッド内の溝にしっかりと固定できない場合は、使用しないでください。
- 3.ポールに全体重を掛けることはしないでください。
- 4.使用中、側溝のフタや、道路上の隙間などに先ゴムを挟まないようご注意ください。また、小石や段差のフチなどに先ゴムを乗せないでください。
- 5.滑りやすい地面や、ぬかるみ、工事中の道路など、ウォーキングに適さない道路状況下では使用しないでください。

- 6.寄りかかったり、腰掛けたりする道具として使用しないでください。
- 7.本製品の強度を超えて使用すると折れたり曲がったりします。
- 8.移動時（バス、電車内など）や保管時は、周囲の迷惑にならないように安全の確保をしてください。
- 9.振り回したり、他の人が危険な状態になるような行為はしないでください。使用中も前後の状況に配慮してご使用ください。
- 10.先ゴムにキズがあったり、すり減った時は速やかに交換をしてください。その際は指定の専用部品をご使用ください。
- 10.雷の音が聞こえたり、落雷の恐れのある時は使用しないでください。
- 11.お子様の遊び道具にしないでください。

保守・点検について

- 1.使用前及び使用中にも本製品に異常がないか各部を十分に点検してください。その際、次のような状態を発見したときは使用しないでください。
 - シャフトのキズ、変形、ひび割れなど
 - 各パーツ（“主要各 부품の呼称”図参照）のゆるみ、亀裂、変形など

2. 使用後及び長期間使用しないときは、水分を拭き取り、よく乾燥させてから保管してください。そのまま放置すると内部が錆び、強度劣化を早める原因になります。
3. 熱源の近く(ストーブなど)には置かないでください。グリップやストラップなどが変形したり、ヤケドをする恐れがあります。
4. 保管する時は直射光の当たらない、屋内の乾燥した場所に保管してください。

次の点にもご注意ください。

1. 使用時は樹木や草花などを傷つけないように配慮してください。
2. ベンジンやシンナーなどの有機溶剤をボールにつけないでください。性能が劣化し、色落ちすることがあります。
3. 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。

お客様による修理、分解、改造は大変危険ですので、絶対にしないでください。

保証について

万一、お買い上げ頂いた製品に欠陥がある時は修理、または交換の補償をさせていただきます。ただし、お客様の不注意による取扱いや、間違った使用、火災、天災などによる損傷は保証の対象外となりますので、ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

1. 補償期間はご購入後1年間です。この期間経過後は原則として、有料となります。
2. 破損品は補償の際に必要なとなりますので、捨てずに必ずお買上げ店へお持ちください。
3. 品質・機能については素材が経年変化し、5年程度で強度が低下することがあります。その後の使用はご注意ください。また、使用頻度により摩耗し性能が劣化します(使用している素材により異なる場合があります)。

アフター・サービスについて

この製品や部品の修理等については、お買上げ店までお申し出ください。修理の際には改良品や同等の代替品を使わせて頂くことがあります。