



レビータ イントラ 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も、
説明書やタグが付属している時は、
それらも一緒に保管をお願いします。



この製品はSGマーク
認証製品です。

SGマーク制度は、製品の欠陥によって
発生した人身事故に対する賠償です。

R_INTRA2212

品質保証について

万一、お買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.品質保証期間はお買上げ後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、
お買上げ店にご相談ください。
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。

本製品について、お気付きの点や
不明点がございましたら、
気軽に下記までお問合わせください。



株式会社 シナノ

〒385-0022

長野県佐久市岩村田1104-1

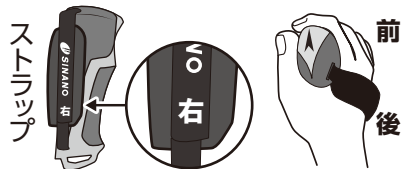
お客様相談室

TEL.0267-67-3324

<https://sinano.co.jp/>

グリップの握り方

はじめにポールの左右を確かめます。**右はR、左はL**が目印です。ストラップは手を開いた状態でも程よくホールドされているように調整します。



ストラップの側面に、ポールの左右表記がございます。

グリップには前後方向があります。**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。**

⚠️ ポイント

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。

効果的に歩くための

3つのポイント!

あごを引いて、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

←-----足音をたてないで、ころがすように



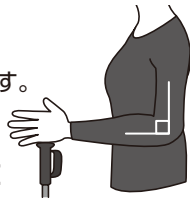
⚠️ ご注意

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。

ポール長さの決め方

ポールは肘が直角(90度)になる高さにあわせませす。グリップに手を乗せた状態で直角にあわせませす。おおよその長さは次の計算式でも出すことができます。

身長 × 0.63 =
ポール長さ参考値



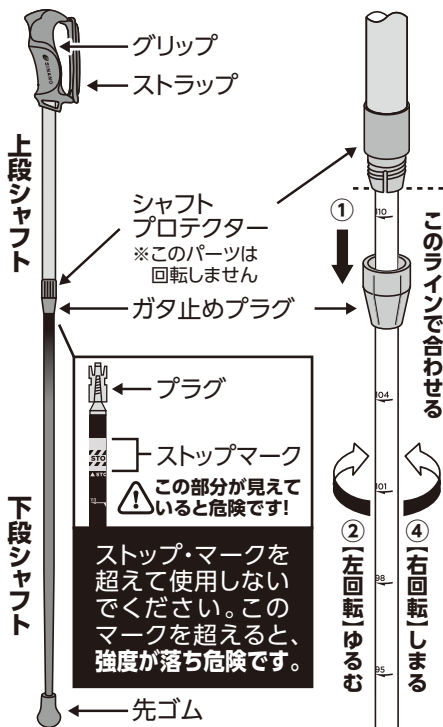
対応身長表

ポールの長さとお身長の目安

ポールの長さ	身長
93cm	148cm前後
95cm	150cm前後
100cm	159cm前後
105cm	167cm前後
110cm	175cm前後
115cm	183cm前後

この数値は参考値ですので、実際に使ってみて最適なポールの長さをお選びください。

各部の呼称



長さ調節方法

- ① **ガタ止めプラグを外す**
ガタ止めプラグを回して、プロテクター本体から完全に離します。
- ② **下段シャフトを緩める**
下段シャフトを図のように左方向に回して緩めます。
- ③ **長さを決める**
下段シャフトをスライドして希望の長さにします。
- ④ **下段シャフトを締める**
下段シャフトを右方向に回して固定します。
- ⑤ **ガタ止めプラグを戻す**
ガタ止めプラグをプロテクターに回して取り付け、しっかり固定します。

ガタ止めプラグは、シャフトのガタツキを防止するためのものです。シャフトの固定は、下段シャフトを回して固定してください。

カーボンポールの取り扱い

- カーボンシャフトは軽くて強靱ですが、傷や打痕に弱い性質があります。目に見えないキズ、衝撃等が原因で使用中に折損することがありますので、特にご注意ください。
- 万一シャフトが折損した際は、破断部には触れないでください。

⚠️ ご注意

1. シャフトが確実に固定されていることを確認してからご使用ください。
2. シャフトを無理に引き抜いたり、分解はしないでください。
3. 下段シャフトの締めすぎにご注意ください。軽い力で充分固定します。
4. 強くしめすぎると内部の構造が破壊され、シャフト固定できなくなることがあります。
5. 過度の力による締め付けはロックプラグの故障の原因となりますので、おやめください。
6. 締め付けの際はシャフトをしっかり持って力を加えてください。
7. 使用前後及び使用中に、ロックプラグが締まらなくなる、または緩めることができない場合は故障です。使用を中止し、お買い上げ店までお問い合わせください。
8. 長さ調節後は、シャフトを十分に固定し、軸方向に圧縮力をかけて、シャフトが縮まないことを確認してからご使用ください。また、長さ調節の際に十分に締め付けて固定しても、シャフトが縮むことがあります。大きな段差での使用時や、長時間歩行した時は緩みやすいので、特にご注意ください。
9. 使用時の状況に合わせ、使い易い長さに調節してご使用ください。極端に不適切な長さの状態で使用することは非常に危険です。
10. お子様やご年配の方がご使用の際は、周囲の方が、シャフトが固定状態にあることを確認してください。

ご使用前に、次の注意事項を必ずお読みください。

⚠危険!

- 1.本製品はポールウォーキング(ウォーキングスポーツ)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、高齢者の歩行補助(ウォーキングサポート用は除く)や松葉杖などの医療器具として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使用する場合には、専門医の指導によりご使用ください。症状により患部を悪化させるおそれがあります。
- 2.グリップに取付けられたストラップ(“各部の呼称”図参照)は体重をかけて使用することを意図していないので、このストラップに体重をかけて使用しないでください。
- 3.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。
- 4.滑り易い地面や、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。
- 5.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。
- 6.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。

お取り扱い注意

- 7.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。
- 8.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。
- 9.先ゴムを外した状態で使用しないでください。
- 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。

**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。**

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ポールにつけないでください。性能が劣化したり、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。
- 4.使用しないで持ち運ぶ時は、必ずシャフトを固定してください。
固定しないまま持ち運ぶと、下シャフトが抜落ち、紛失する恐れがあります。

保守・点検について

- 1.使用前後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(“各部の呼称”図参照)のゆるみ、亀裂、変形など
- 2.使用后及び長期間使用しないときはシャフトを抜いて、水分を拭き取り、内部を乾燥させてから保管してください。(雨、雪などで濡れた時は特に注意。)そのまま放置すると、内側が錆びて動きにくくなります。
- 3.油やオイルなどの潤滑剤は絶対に使用しないでください。シャフトが滑り固定できなくなります。
- 4.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。また、極度に低温になるところに置くと、シャフト部が凍ったり、各部の機能が低下することがありますのでご注意ください。
- 5.砂礫帯などで使用した後は、シャフトを抜いてきれいにし、十分に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に残った砂等により正常にシャフトが固定できなくなる恐れがあります。
- 6.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。