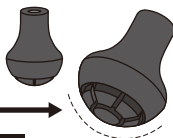


レベータシリーズ ウォーキングポール
【交換用】先ゴム

PP-MW-8mm

360度どの角度からも
路面をグリップする
接地面が球型先ゴム



ウォーキングポール専用

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/>



レベータシリーズ

折り畳み式 ウォーキングポール 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。

本製品は、ポールウォーキング専用
に設計・製造されています。
ポールウォーキング以外の用途には
使用しないでください。

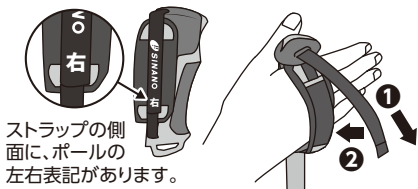
本製品を正しく安全にご使用頂くために、この
説明書は必ずお読みください。また、いつでも
ご覧頂けるように大切に保管してください。

※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。

グリップの握り方

① ポールの左右の確認

はじめにポールの左右を確かめます。
右は(赤)、左は(黒)が目印です。ストラップは①→②の順で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。



② 前後方向の確認

グリップには前後方向があります。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。



⚠️ 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!

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

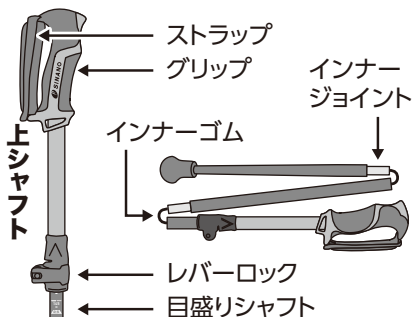
← 足音をたてないで、ころがすように






⚠️ 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。

各部の呼称



長さ調節方法

1. レバー先端に指をかけ、矢印の方向にレバーが止まる場所まで開く。
2. 下図のように、目盛りシャフトを持って伸ばし、メモリに合わせて左右同じ長さに調節する。
3. レバーを元の位置に戻し、シャフトを固定する。

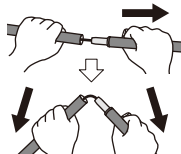
下シャフト

先ゴム

折り畳み使用方法

◎折り畳み(収納)

一節ずつ連結部のシャフトを引き抜きながら折り畳みます。



◎組み立て

ボールの両端を持ってゆっくり広げると自然に連結します。



⚠️ ご注意

1. ジョイント部のヨゴレやゴミ等の付着物は、きれいに拭き取ってからご使用、保管をお願いします。
2. インナーゴムが擦れて、毛羽立ちが目立ったり、弾力が弱い場合は使用をおやめください。
3. 高温の場所(暖房器具の近くや夏場の自動車内等)や、低温の場所に放置しないでください。インナーゴムや各部の劣化の原因となります。
4. 寒冷地など低温の場所に折り畳んだまま放置すると、使用時にインナーゴムの弾性が回復しない場合があります。このような時は、ゴムの弾性が回復してからご使用ください。
5. 長期間使用しない時は、ゴムの張力を保つため、シャフトは折り畳まず、伸ばしたまま保管してください。

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
85cm	135cm前後
90cm	143cm前後
95cm	150cm前後
100cm	159cm前後
105cm	167cm前後
110cm	175cm前後
115cm	183cm前後
120cm	190cm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。

レバーロック注意事項

- 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固定しても、シャフトが縮むことがあります。長時間使用した時や大きな衝撃の際は、特にご注意ください。
- 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ご使用することは非常に危険です。
- お子様や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。

固定強度の調節方法

シャフトが縮んでしまう場合は、レバーを完全に開けた状態で時計回りに360°回転させて調節します。

※レバーを回してゆるめすぎるとレバーパーツが外れる恐れがあります。

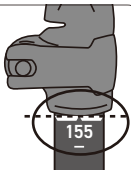


ご使用の前には必ず固定強度を調節してください

身長目盛りの合わせ位置

レバーロック →

ご自身の身長に近いサイズ目盛りをレバーロック下部に合わせる。



ご使用前に、次の注意事項を
必ずお読みください。



お取り扱い注意

- 1.本製品はポールウォーキング専用に設計・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、ポールに過度に荷重をかけることや、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。
- 5.寄りかかたり、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。

- 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。
- 10.先ゴムを外した状態で使用する際は、事故等が起きないように特に注意してください。
- 11.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。
- 12.お子様の遊び道具にしないでください。

**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.使用後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。
- 7.高温になる場所(夏場の自動車の中など)には放置しないでください。そのまま放置するとロックシステムが変形し、固定できなくなる恐れがあります。

品質保証について

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.品質保証期間はご購入後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、捨てずに必ずご購入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。)