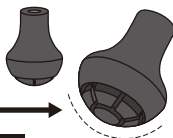


レビータシリーズ ウォーキングポール
【交換用】先ゴム

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い合わせください。

 **SINANO.**

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/>

 **SINANO.**

レビータシリーズ 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
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。



この製品はSGマーク
認証製品です。

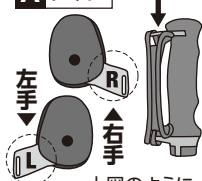
SGマーク制度は、製品の欠陥によって
発生した人身事故に対する賠償制度です。

グリップの握り方

① ポールの左右の確認

グリップには次の2タイプがあります。
ご購入頂いた商品のグリップをご確認の上、
左右を確かめてください。

A タイプ



上図のように、
グリップを上から見て、
Lが左手、Rが右手です。

B タイプ



ストラップの側面に、
ポールの左右表記が
あります。

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

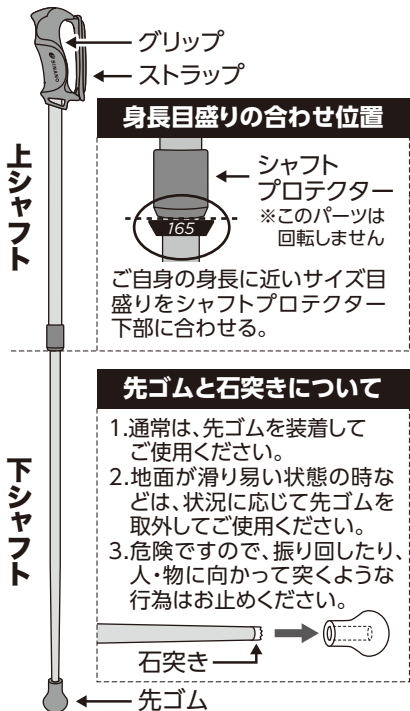
←----- 足音をたてないで、ころがすように



△ 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

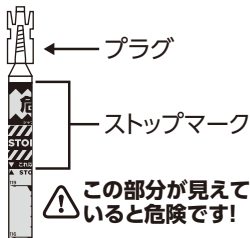


長さ調節方法

スクリュー・タイプ

- ①上シャフト側を握る
上(太い)シャフト側を握ります。
- ②下シャフトを緩める
下(細い)シャフトを反時計回り(左方向)に回すとゆるみます。
- ③長さを決める
下シャフトをスライドして希望の長さにします。
- ④下シャフトを締める
下段シャフトを右方向に回してしっかりと固定します。

▲サイズ(長さ)はこのラインで合わせる



ストップマークを超えて使用しないでください。このマークを超えると、強度が落ち危険です。

※図は2段式ですが、3段式も基本仕様は同じです。

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。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。

⚠️ 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時は、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。

ウォームアップ(ポール体操)

- 身体が運動をする状態になるまでには、しばらく時間がかかります。準備運動を十分に行いましょう。
- ストラップから手を抜いてグリップの上に手を乗せて行います。



A 足ふりこ

腸腰筋や大殿筋をストレッチしたり強化します。ウォーキングの基本になる筋群です。

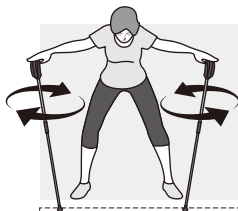


B 足ふりこ(サイド)

脚を動かす内転筋や殿部の筋肉を鍛え腰まわりの安定性を増しヒップアップ。

A・B▶足ふりこ体操

小さい動きをゆっくり10往復、大きくダイナミックな動きを10往復左右それぞれ行います。



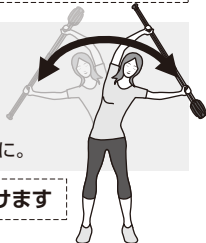
C 肩まわし

肩関節を大きく回し関節が滑らかに動くようにほぐします。肩こりや首のコリも解消。

外回し10回、内回し10回行います

D 体側

ポールを持つことにより効果的に肩甲骨の運動と体側のストレッチが可能に。



左右ゆっくり10回傾けます



E アキレス腱のストレッチ

両足を揃えたところから片足をまっすぐ後ろに引き、つま先を前方に向けかかとをしっかりと地面につけます。上体をやや前傾させます。

15~20秒保持を左右2回ずつ行います

※クールダウンストレッチとしてもおすすめ

筋力アップ(ポール体操)

ポールを使ったらくらくら筋トレ

A スクワット

(大腿四頭筋・大殿筋・大腰筋)

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、ポールを持った両手を伸ばし安定させる。
- ②つま先と膝を同じ方向に曲げ、3秒間座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③3秒間で元の姿勢に戻す。

10回行います

※膝はつま先より前に出ないように。下を向かないように。



B 後ろ蹴り出し

(ハムストリングス・臀部)

- ①背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に足を伸ばす。
- ②3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③3秒間で足を元に戻す。

左10回、右10回行います

※上半身が前傾しないように。
足を上げる際は腰を反らさないように。



ポール・ウォーキングで

期待できる効果

健康維持でウォーキングを楽しむ人には…

- 上半身も使った全身運動なので、通常ウォーキングと比較して運動効果がアップ。
- メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームの予防と改善。ダイエットにも有効。
- 正しい姿勢を保持して歩幅も広がり、左右のバランスがとれ効果倍増!
- 首や肩周りの血行を促して肩こりも改善。
- 歩幅が広がり腰の上下運動が大きくなり、エネルギー消費量アップ!
- 上半身と下半身がねじれあう回旋運動で体幹筋群が強化され、シェイプアップ。
- ポール体操で手軽に、安全にウォーミングアップ。
- 筋力・筋持久力・柔軟性の向上。

リハビリ中の方や、
足腰が弱まっている方には…

- 骨粗鬆症の予防と改善。
- 足腰への負担を軽減。
- 転倒予防と身体バランス、筋バランスの改善。
- 起立&歩行の安定性獲得。

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ませんので、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。

- 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。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）のゆりみ、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、極度に低温になる場所に置くと、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. ステッキを長期間使用しないときはシャフトをぬき、内部を乾燥させてから保管してください。そのまま放置するとシャフト内部が錆びて、動きにくくなる場合があります。
8. 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、固定できなくなる場合があります。

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。）