

ポール・ウォーキング®

《REVITA-SERIES》

レビータ

レビータ・アシスト

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、それらと一緒に保管をお願いします。

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。

株式会社 **シナジ**

〒385-0022 長野県佐久市岩村田1104-1
TEL. 0267-67-3324 お客様相談室

17PWassist-1

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.補償期間はお買上げ後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。

ポール・ウォーキングで期待できる効果

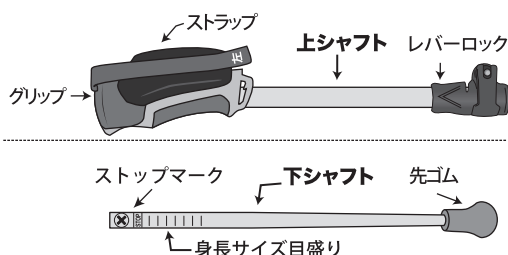
健康維持でウォーキングを楽しむ人には…

- 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、安全にウォーキングアップ。
- 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…

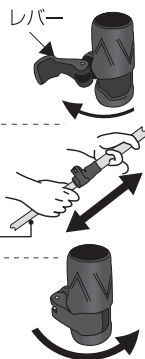
- 骨粗鬆症の予防と改善。
- 足腰への負担を軽減。
- 転倒予防と身体バランス、筋バランスの改善。
- 起立&歩行の安定性獲得。

各部の呼称

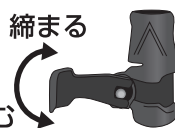


長さ調節方法 レバーロック

- 1.レバー先端に指をかけ、矢印の方向にレバーが止まるところまで開く。
- 2.下シャフトを伸ばし、ご自身の身長サイズに目盛りを合わせて長さを調節する。下シャフト
- 3.レバーを元の位置に戻し、シャフトを固定する。



固定強度の調節方法



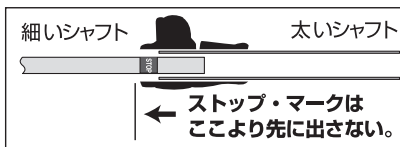
シャフトが縮んでしまう場合は、レバーを完全に開けた状態で時計回りに回転させて調節します。

※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。

レバーロック注意事項

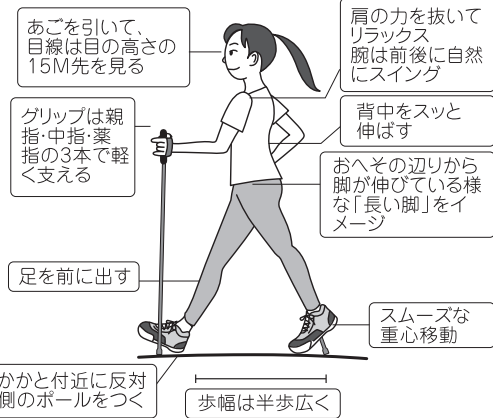
- 1.ストップ・マークを超えて使用しないでください。このマークを超えると、強度が落ち危険です。



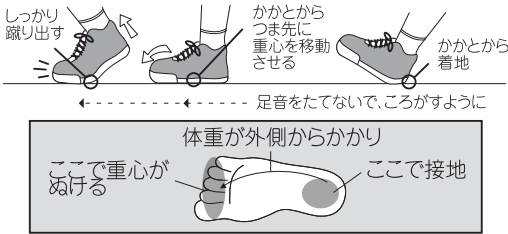
- 2.長さ調節後は、シャフトを十分に固定し、軸方向に圧縮力をかけて、シャフトが縮まないことを確認してからご使用ください。また、長さ調節の際に十分に締め付けて固定しても、シャフトが縮むことがあります。長時間歩行した時や大きな段差での使用時は、緩みやすいので、特にご注意ください。
- 3.お子様や年配の方がご使用の際は、周囲の方が、シャフトが固定状態にあることを確認してください。
- 4.使用中もシャフトが確実に固定されているか、時々確認をしてください。

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。



■ かかとからつま先への重心移動



ご使用前に、次の注意事項を必ずお読みください。

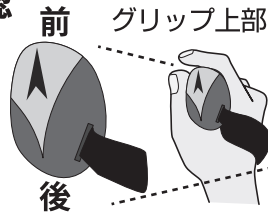
⚠ 危険! お取り扱い注意

- 1.本製品はポールウォーキング(スタンダードウォーキング)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、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恐れがあります。
- 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。

グリップの握り方

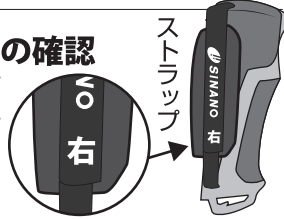
①前後方向の確認

グリップには前後方向があります。グリップ上部に記載された矢印の指す方向が、前です。



②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。



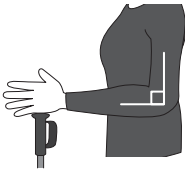
POINT 強く握ってはいけません。手首を中心に振ってはいけません。これはポール・ウォーキング中も絶えず同じです。腕は肩関節を中心に動かす(腕ふりこ運動)、ポールは手の中でスイングさせるイメージで、かるやかにポールをスイングさせ歩きましょう。



X 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も注意しましょう。

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れます。グリップに手を乗せた状態で直角にあわせませます。



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.地面が滑りやすい状態の時などは、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。

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(各部の呼称 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。
※長期間使用しないときもシャフトを抜き、内部を乾燥させてください。レバーロックはレバーを開け、完全に緩めた状態で保管してください。
- 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部品が変形し、固定できなくなることがあります。

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。

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。