

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.補償期間はお買い上げ後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、捨てずに必ずお買い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、お買い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。

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 **シナジ**

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

ノルディック・ウォーキング 取扱説明書

この度は当社製品をお買い上げ頂き、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。

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…

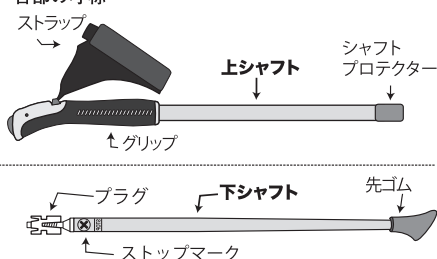
- 上半身も使った全身運動なので、通常ウォーキングと比較して運動効果がアップ。
- メタボリックシンドロームの予防と改善。ダイエットにも有効。
- 正しい姿勢を保持して歩幅も広がり、左右のバランスがとれ効果倍増!
- 首や肩周りの血行を促して肩こりも改善。
- 歩幅が広がり腰の上下運動が大きくなり、エネルギー消費量アップ!
- ボール体操で手軽に、安全にウォーミングアップ。
- 筋力・筋持久力・柔軟性の向上。

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。

回転固定式の長さ調節方法

各部の呼称



長さ調節方法

1. 上シャフトを握り、下シャフトを回してゆるめます。
2. 長さを決めてから、下シャフトを逆方向に回して、しっかりと固定してください。



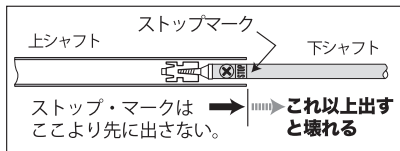
で注意!

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。



危険!

1. ストップマークを越えて使用しないでください。ストップマークを越えると強度が落ち、危険です。また、プラグ部が折れる危険があります。



2. 長さ調節後は、シャフトを確実に固定してください。中途半端な固定は使用中にシャフトが縮む恐れがあり、危険です。
3. 特に握力の弱い方、ご高齢の方がご使用の際は、周囲の方が確認をしてください。
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。
5. 雨などで濡れた時は、下シャフトを抜き、水分を拭き取り、乾燥させてください。湿ったまま放置すると、内部が錆びたりして、故障の原因となります。
6. 油やオイルなどの潤滑剤は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。

ボールの長さの決め方

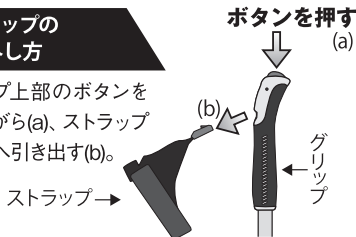
グリップを握った状態で肘が直角(90度)になる高さにボールをあわせませ(右図)。おおよその長さは次の計算式でも出すことができます。



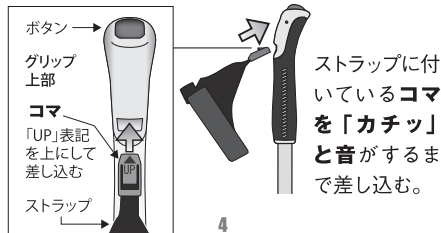
$$\text{身長} \times 0.65 = \text{ボール長さ参考値}$$

ストラップの取り外し方

グリップ上部のボタンを押しながら(a)、ストラップを下方へ引き出す(b)。

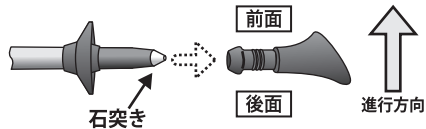


ストラップの取り付け方



先ゴムと石突きについて

1. 先ゴムには前後方向があります（下図参照）。ご使用の際には、先ゴムの向きを進行方向に合わせてください。
2. 使用していると先ゴムの向きが変わってくる事があります。時々、先ゴムを確認するようにしてください。
3. 通常は先ゴムを装着してご使用ください。
4. 地面が滑り易い状態の時などは、状況に応じて先ゴムを取外してご使用ください。
5. 危険ですので、振り回したり、人や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。

**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。**

足下の基本動作



- ① かかとから着地します。
- ② つま先に重心を移動させます。
- ③ つま先でしっかりけり出します。

歩き方の基本



前傾姿勢をとりながら、ポールを両足の間につきます。グリップを握る手首全体に力を入れ、体を前方へ押し出すように歩きます。

ウォームアップ

●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。

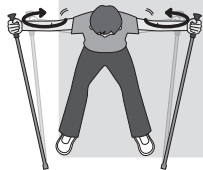
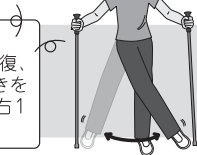
●ストラップに手を通さなくてもエクササイズできますので、体レベルやバランスに応じて行ってください。



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。

AB▶足ふりこ体操
小さい動きをゆづり10往復、
大きなダイナミックな動きを
10往復を1セットとして左右1
セットずつ行います。



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、内回し10回1
セットずつ行います。

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。

E. ふくらはぎとアキレス腱の 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。

左右15~20秒保持を
2回ずつ行います。

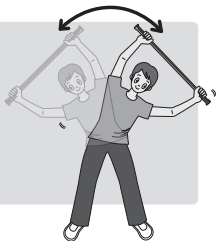
※クールダウンストレッチとしてもおすすめ



D. 体側

ポールを持つことによっ
て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。



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. 本製品はノルディックウォーキング専用設計・製造されています。これ以外の用途には使用しないでください（登山用や歩行補助ステッキなどとして使用しないでください）。
2. 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時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
 - 各部分（“各部の呼称”図参照）のゆるみ、亀裂、変形など
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. 先ゴムを外した状態で使用しないでください（先端に石突きが付いているタイプは、この限りではありません）。
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。
12. 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。

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. 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。
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。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。
4. 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、色落ちすることがあります。