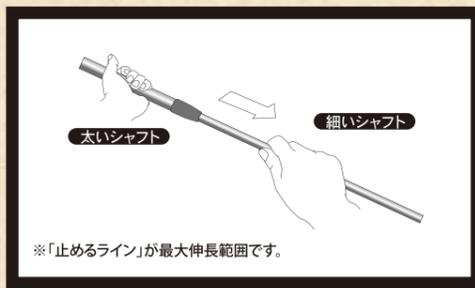


準備編：長さ調整して使ってみましょう

1 細いシャフト(下段ポール)を反時計回りに回してゆるめます



2 細いシャフト(下段ポール)を引き出しながら伸ばします



3 身長に合わせて長さを合わせます

●ポールサイズの目安

身長	ポールサイズ
198cm前後	125cm
190cm前後	120cm
183cm前後	115cm
175cm前後	110cm
167cm前後	105cm
160cm前後	100cm
150cm前後	95cm
143cm前後	90cm
135cm前後	85cm

※最初の目安として表を参照いただき、ひじを直角に曲げてこぶしの高さが2cm程度下げた位置の長さで設定してください。

※目盛は、ポール全長と身長(参考値)2種類あります。長さ調整の際、設定しやすい目盛を参照してください。



4 細いシャフト(下段ポール)を時計回りに回して固定します



5 ベルクロテープをはがしてストラップをゆるめ、両手でグリップを握ります



6 グリップ上部に親指を置いて軽く握り、ベルクロテープを軽く締め、ストラップをフィットさせます



7 腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとるなどイメージして、2本のポールを持って歩きます

- **ポールを使用してただ歩くだけです。特に難しい技術は必要ありません。**
- **自然なウォーキングスタイルが基本です。**
- **腕の振りはポールを使っても自然に歩いている時と同様です。**
- **慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識しましょう。**



この度はハタチのノルディック・ウォークポールをお買い上げ頂き、誠にありがとうございます。より安全にご使用いただくために、必ずこの取扱説明書をお読みくださいますようお願い申し上げます。お読み頂いた後は本書を保管してください。

メンテナンス編：先端ゴムについて

設置時の摩擦で先端ゴム部は摩耗します。ポール本体の金属が出てくる前に交換しましょう。
※消耗目安：約半年(30分/回、15回/月使用の場合、使用状況により異なります)

取り替え ボールキャップ フィット型

品番: WH5060 ¥400+税

首ふりヘッド 耐摩耗性ゴム

● 摩耗劣り(ヒール部)の厚さは2倍に減り、吸み下し

● 差し込み部内径 約φ10mm

● 材料 合成ゴム

● 原産国 日本

※垂直突きタイプ

先端ゴムを引っ張って取り外します。取り付けは、奥まで挿入し、抜け落ちないことを確認してください。

取り替え ボールキャップ ライフラインブーツ型

品番: WH5080 ¥800+税

やわらかゴム 耐摩耗性ゴム

● 摩耗劣り(ヒール部)の厚さは2倍に減り、吸み下し

● 差し込み部内径 約φ10mm

● 材料 合成ゴム

● 原産国 日本

※斜め突きタイプ

豊富なカラーバリエーションを展開。

取扱上の注意事項

- 本製品はウォーキングポールとして開発された商品です。他の目的での使用はお止めください。高齢者のリハビリ、歩行補助、松葉杖など医療用の用途に使用しないでください。転倒などの原因になります。
- 使用前及び使用中にも、必ず本製品の各部に異常がない事を確認して使用してください。
- ①シャフトのキズ、ひび割れ変形など。(使用中に破損する場合があります。)
- ②グリップ、先端ゴム、シャフト連結部(ジョイント)等の亀裂、変形、ゆるみなど。
- ③ストラップの亀裂、破損など。
- ウォーキングスタイルによってポールタイプが異なります。本ポールはスタンダードウォーキングとしてのみご使用ください。(弊社作成の歩き方表ではメディカルウォーク～スポーツウォークと表現しています。)
- ご使用中に、割れ・折れ・変形・シャフトに傷が生じた場合は、直ちに使用を止めてください。
- 長さ調節機能付きモデル使用中は、シャフト連結部(ジョイント)の「ゆるみ」に注意しながらご使用ください。万が一、シャフト連結部に「ゆるみ」がある場合ケガ等の発生原因となります。(使用中でもシャフトがゆるむ事がありますので注意して確認しながらお使いください。)
- 長さ調整の際に十分に締め付けてもシャフトが縮むことがあるので注意してください。大きな段差がある場所での歩行や長時間歩行した後は緩みやすいので、特に注意してください。
- 長さ調整後、軸方向に圧力をかけて、シャフトが縮まないことを確認して使用してください。
- グリップに取り付けられているストラップは、体重を掛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掛けて使用しないでください。
- ウォーキングポールは、落雷の恐れがあるときは大変危険です。直ちに使用を中止してください。
- 振り回すなど、他の人が危険な状態になる行為は避けてください。
- シャフトの調子、硬さを調べるために過度の力を加えたり、ねじったりしないでください。
- 使用中、側溝のフタや地面の隙間に先ゴムを挟まないようご注意ください。
- 先端のゴム(先ゴム)が摩耗したり、破れた時は使用を中止し速やかに先ゴムを交換してください。
- 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。
- 先ゴムは使用しているうちに消耗しますので、ご使用前に点検しお早めに交換してください。先ゴムの交換を希望の際は、ご購入された販売店もしくは弊社までお問い合わせください。交換した後は、きちんとはまっていることを確認してください。
- 階段を降りる場合は、ポールを身体の前につく行為は避けてください。転倒の恐れがあります。
- 痛み、めまい、動悸など身体に普段と異なる痛みや異常を感じた時は、直ちに使用を中止してください。
- 現在、医師の治療を受けている方や下記の方は、必ず専門医にご相談のうえ使用してください。
 - ①現在、腰痛がある。過去に足・腰・首などを痛めたことがある。足・腰・首や手などにしびれがある。
 - ②ついでヘルニア、せきつすべり症、頸椎ヘルニアなど持病がある。③変形関節炎、リュウマチ、痛風
 - ④骨粗しょう症など骨に異常がある ⑤循環器系障害(心臓病、血管障害、高血圧症) ⑥呼吸器系障害(喘息)
 - ⑦ペースメーカー等の体内埋込型医療電子機器を使用している ⑧妊娠中、妊娠の可能性のある、生理中
 - ⑨身体に異常を感じ安静を必要とする
- 加齢により体力の衰えがある方、体力に自信のない方は、体調に合わせて行ってください。また、高齢の方は健康であっても専門医とご相談のうえ、ご使用ください。
- 要支援や要介護認定を受けた方など身体が不自由な方は、医師・理学療法士などの付添のもとにご使用ください。

お手入れ・保管について

- お手入れは、乾いた布等で水分を拭き取ってください。熱湯をかけたり、熱湯に浸したりしないでください。
- ガソリン、シンナー、ベンジン、灯油、薬品類は使用しないでください。(成形樹脂の変形、変色および塗装印刷のはがれが発生する恐れがあります。)
- 保管は室内でしてください。● 火気に近づけないようにしてください。
- 物が落下したり、倒れてこない場所に保管してください。● 本製品の上に物を置かないでください。
- ガムテープなどの粘着性のあるテープを巻いて保管すると、「糊の付着」「印刷、塗装ががた」等の原因になります。
- ウォーキングポールは湿気を嫌います。● 使用後は、十分に乾燥させ湿気を取り除いてください。
- 使用頻度が高い場合は、1年ごとのジョイント部のコマ交換をお勧めします。
- 長期保管しない場合は、特に汚れ、湿気をしっかり取り除き、室内で日の当たらない場所で保管してください。

nordic walk pole

取扱説明書 保証書



修理・改造

- ご自身の修理は、安全上の問題が生じます。修理の際は、必ずお買い上げ販売店にお申し出ください。
- お買い上げ販売店に行かれるのが困難な場合は、当社「営業窓口」にご相談ください。
- 弊社以外でポールを修理された場合は、メーカー保証の対象外です。

保証規定

- お客様の正常な使用状態で製品が故障した場合に限ります。
- ご使用に伴うシャフト、ボールキャップ等の摩耗、打痕等に関しては保証の対象外となります。
- 次の場合は保証期間中であっても有料修理となります。
 - ①お買い上げ後の移動、あるいは輸送によって生じた故障や損傷
 - ②誤った使用方法や、お客様の不注意によって生じた故障や損傷
 - ③保管上の不備による故障や損傷
 - ④弊社以外での修理や改造によって生じた故障や損傷
 - ⑤故障や損傷の原因がご使用者の責任によるものと判断される場合
 - ⑥火災、自信、水害、落雷その他天災ならびに、公害、塩害による故障や損傷
 - ⑦保証書の提示が無い場合、あるいは、所定事項の未記入、もしくは文字を書きかえられた場合。
- 保証書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書とご購入時のレシートは紛失しないよう大切に保管してください。
- 本書は再発行致しません。
- 本書とご購入時のレシートが無い場合は、保証の対象になりません。
- 保証期間が経過した後の修理、アフターサービスについては、お買い上げ販売店またはハタチ取扱店にお申し出ください。

(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 賛助会員 公認メーカー

HATACHI

羽立工業株式会社

〒431-0421 静岡県湖西市新所3番地 TEL.053-578-1501 FAX.053-578-2724

はたちこうぎょう 検索 http://www.hatachi.jp



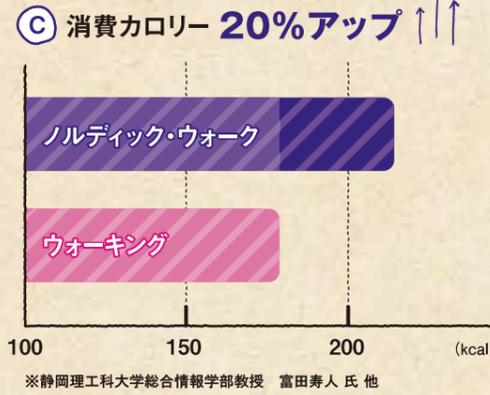
POINT 1 **ノルディック・ウォークとは？**

ノルディック・ウォークは、2本のポールを持ってクロスカンリースキーのように行うウォーキングで、北欧フィンランドが発祥の地です。
1930年代からフィンランドのクロスカンリースキー選手の夏場のトレーニングのひとつとして使われていたようです。1990年代後半からは手軽さと高い運動効果が注目されはじめ、一般の人でも楽しめるスポーツとして普及し、日本はもちろん全世界に急速に広がっています。

POINT 2 **ウォーキングよりも消費カロリーがアップ!**

ノルディック・ウォークは、2本のポールを交互に地面について歩くため、自然と上半身も使い、ウォーキングよりも効率的な有酸素性運動です。

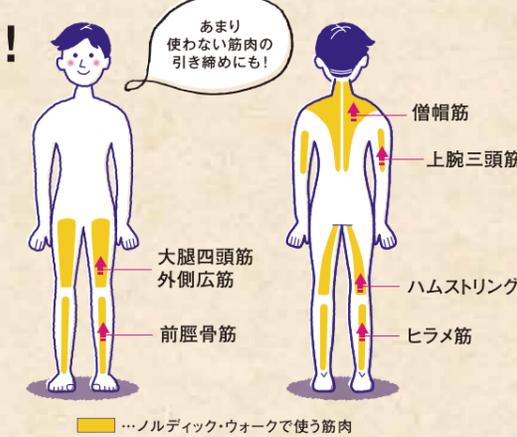
- A 酸素摂取量 **12%アップ**
- B 心拍数 **8~10拍アップ**



POINT 3 **全身の筋力アップ・引き締めが期待できる!**

ランニングやウォーキングは、下半身の筋肉が主体となる運動ですが、2本のポールを交互に地面について歩くノルディック・ウォークは、体を支えるために上半身を積極的に活用します。体の約90%の筋肉を使う全身運動ができるほか、全身の筋肉を無理なく強化することで、首や肩の血行を促進させる効果にも期待ができます。身体のバランス性も向上するので、安全で効率の良い有酸素性運動を行うことができます。

※参考文献「驚異のノルディックウォーキング」発行：株式会社ぎょうせい 著者：(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟学術委員長 松谷之義氏



実践編：運動前後はストレッチしましょう

ウォーミングアップ & クールダウン

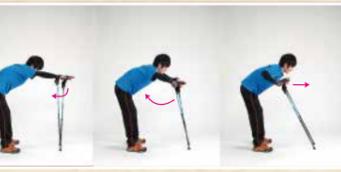
ポールを使ったベーシックなストレッチ運動です。ノルディック・ウォークの前と後に各種目、それぞれ10回または10秒ずつ行うのが基本です。



① 体側 肩幅より広めに足を広げて立ち、体側をストレッチ



② 大胸筋・背中 ポールを前に立てて両手をグリップの上に置いて背中を伸ばす



③ 肩甲骨 ポールを前に立てて両手をグリップの上に置き、肩関節を大きく回す。平泳ぎをイメージして行う



④ 股関節(外回り) ポールを体の横につき、土ふまずを正面に見せるような状態から、ヒザを体の外側から内側に大きく回す



⑤ 股関節(内回り) ヒザを体の内側から外側にひらくイメージで大きく回す



⑥ アキレス腱とふくらはぎ 体重を前にのせてアキレス腱を伸ばしたあと、後ろ足をもう一步下げて股関節を伸ばす



⑦ 太もも(後側) 片方の足を前に出し、おしりを後方へ、つま先は上げる



⑧ 太もも(前側) つま先を後ろに引き上げて太ももを伸ばす

Let's start nordic walk!



応用編：目的に合った運動強度・歩き方で歩いてみましょう

★運動強度とは、身体への負荷のかかり方のこと。

ディフェンシブポールでの歩き方

1 **メディカルウォーク**

やさしめに

腰・ひざ・股関節に痛み、**体力に自信がない**など、**運動をすることに対して不安がある**人向け。転倒防止・介護予防・運動療法での活用ができます。



- ポールのつき方 土ふまずの横に垂直につく
- 腕の振り方 前に拳を押し出すように自然に出す

2 **ヘルシーウォーク**

ふつうに

最近、**運動不足気味**で、徐々に身体を動かしたいが、どんな運動をしたらいいか迷っている人向け。また**無理なく続けられる運動**をしたい人にも◎。



- ポールのつき方 かかとから土ふまずの間に垂直につく
- 腕の振り方 前方を意識して拳を押し出すように

3 **スポーツウォーク**

はりきって!

健康維持のウォーキングじゃ物足りない!**筋肉を使って運動している**ことを感じたい人向け。**エクササイズ・フィットネス**としても**オススメ!**

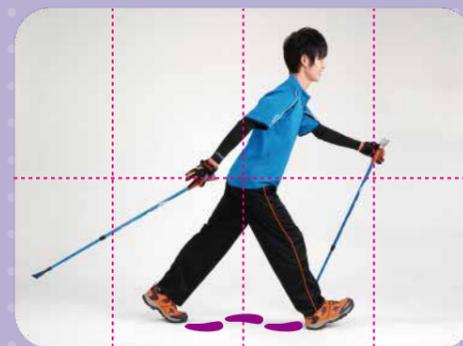


- ポールのつき方 かかとの横に斜めにつく
- 腕の振り方 肩を支点に振り子のように振る

4 **ハードウォーク**

ハードに!

体力強化のためのトレーニングだという姿勢で臨み、もっと**ハードに身体に負荷をかけたい**人向け。スティックなスポーツとしても楽しめます。



- ポールのつき方 かかとの横に斜めにつく
- 腕の振り方 肩を支点に大きく振る

※こちらの歩き方では「アグレッシブポール」をご利用ください