

# 運動前後のストレッチ



- ① **体側**  
肩幅より広めに足を広げて立ち、体の側面をストレッチ
- 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、後ろ足をもう一歩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

※ノルディック・ウォークの前後にそれぞれ10回、または10秒ずつ行うのが基本です。

# ポールを使った歩き方

## ポールを使って歩いてみましょう



運動に慣れていない方は、まずは10～15分を目安に歩きましょう。慣れてきたら、少しずつ歩く距離を伸ばしていくことをオススメいたします。

### 踏み込んだ足と逆の手のポールを地面につく歩き方が基本

- ① 背筋を伸ばして、肩の力を抜き、**左足**を前に出し、**右手**を前に出した**スタート姿勢**から始める
- ② **右足を一歩踏み込み**、踏み込んだ足の土踏まずの横あたりに**左手のポール**をつく
- ③ 最初についた**右手**を後方に大きく振りながら、推進力をつけて反対の足を踏み出す



## 目的に合わせて歩き方・運動強度を変えてみましょう

★ 運動強度とは？ = 身体への負荷のかかり方のこと

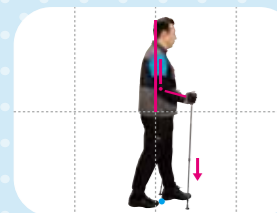
※ こちらの歩き方は「ディフェンシブポール」をご利用ください

### アグレッシブポールでの歩き方

#### 1 メディカルウォーク

- ・腰、ひざ、股関節に**痛み**がある
- ・体力に**自信がない**
- ・運動をすることに**不安**がある

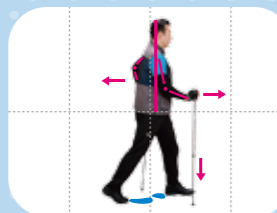
運動強度



#### 2 ヘルシーウォーク

- ・最近、**運動不足**気味である
- ・どんな運動をしようか**迷っている**
- ・無理なく**続けられる運動**をしたい

運動強度



#### 3 スポーツウォーク

- ・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
- ・**エクササイズ・フィットネス**目的での運動

運動強度



#### 4 ハードウォーク

- ・体力強化の**トレーニング**をしたい
- ・身体に**ハードな負荷**をかけたい
- ・**スティックなスポーツ**として取り組みたい

運動強度



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。

### 取扱上の注意事項

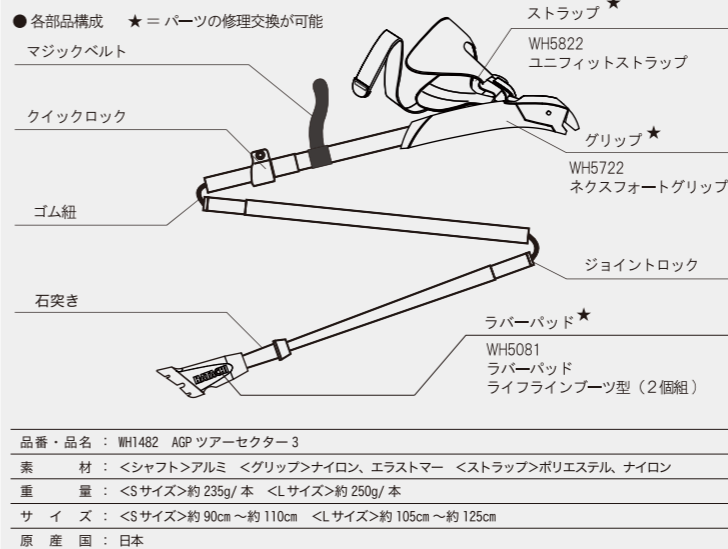
- △本製品はウォーキングポールとして開発された商品です、他の目的での使用はお止めください。高齢者のリハビリ、歩行補助、松葉杖など医療用の用途に使用しないでください。転倒などの原因になります。
- △ウォーキングスタイルによってポールタイプが異なります。本ポールはアドバンスウォーキングとしての使用を推奨しております。(弊社作成の歩き方表ではスポーツウォーク～ハードウォークと表現しています。)
- △長さ調整の際に十分に締め付けてもシャフトが縮むことがあるので注意してください。大きな段差がある場所での歩行や長時間歩行した後は緩みやすいので、特に注意してください。
- △長さ調整後、軸方向に圧力をかけて、シャフトが縮まないことを確認して使用してください。
- 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。方が、シャフト連結部に「ゆるみ」がある場合ケガ等の発生の原因となります。(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。)
- 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、ラバーパッド、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。
- 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ラバーパッドを挟まないようにご注意ください。
- ラバーパッドが摩耗したり、破れた時は使用を中止し速やかにラバーパッド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。
- ラバーパッド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。ラバーパッド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変形関節炎、リウマチ、痛風
  - ③骨粗しょう症など骨に異常がある
  - ④循環器系障害(心臓病、血管障害、高血圧症)
  - ⑤呼吸器に障害がある
  - ⑥ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している
  - ⑦妊娠中、妊娠の可能性がある、生理中
  - ⑧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、体訓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よく拭き取ってください。
- 成形樹脂品の変形の恐れがあるため、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。(成形樹脂品の変形、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。
- ゴ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」「変色」「印刷、塗装のはがれ」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。使用した後は、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年ごとのパーツ交換をお勧めします。
- 長期間使用しない場合は、特に汚れ、湿気をしっかり取り除き、室内で日光のあたらない場所で保管してください。

### 修理・交換について

- 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。
- ※ 羽立工業株式会社 TEL: 053-578-1501 (電話受付時間: 土曜・日曜・長期休暇を除く 8:30~17:00)
- 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。



北欧生まれの新しいスタイル

# nordic walk

Spend everyday with fun healthily

## アグレッシブポール

<セパレート型式>

### 取扱説明書

### 保証書

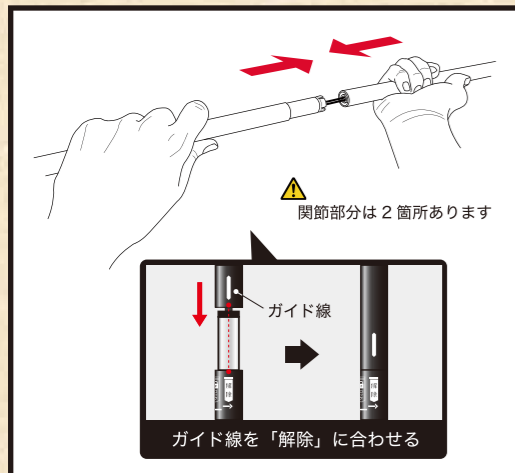
第1版

### 保証規定

- △本書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。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 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、ラバーパッド等の摩耗、打痕傷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、地震、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。

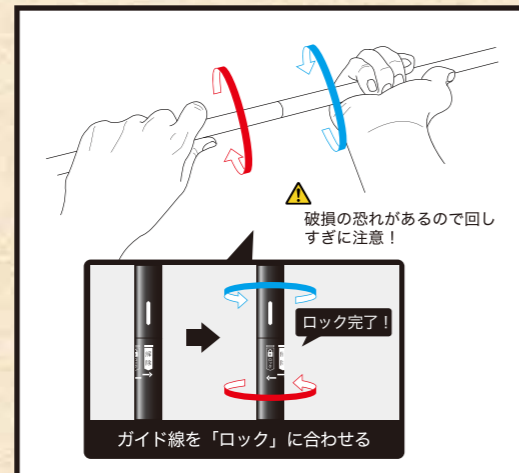
# 歩く前の準備

## ① 関節部を連結する



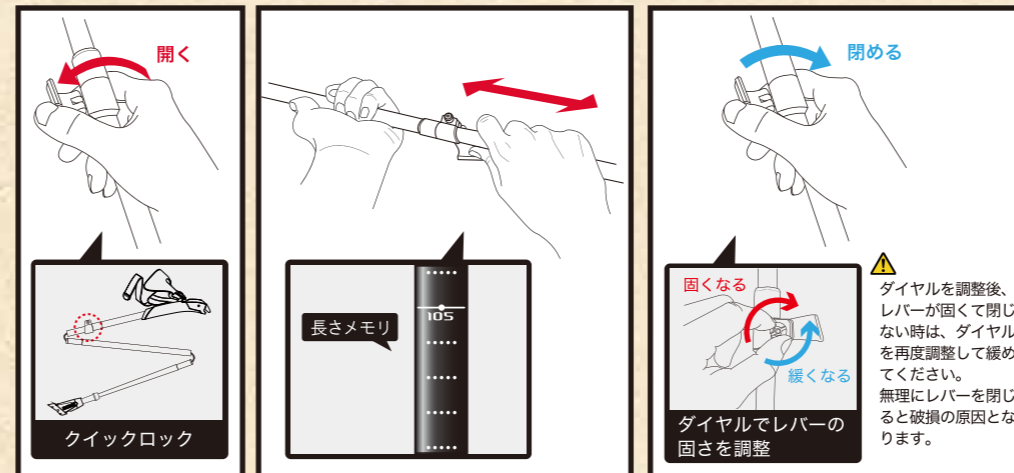
シャフトのガイド線を参考に関節部分を差し込みます

## ② 連結した関節部をロックする



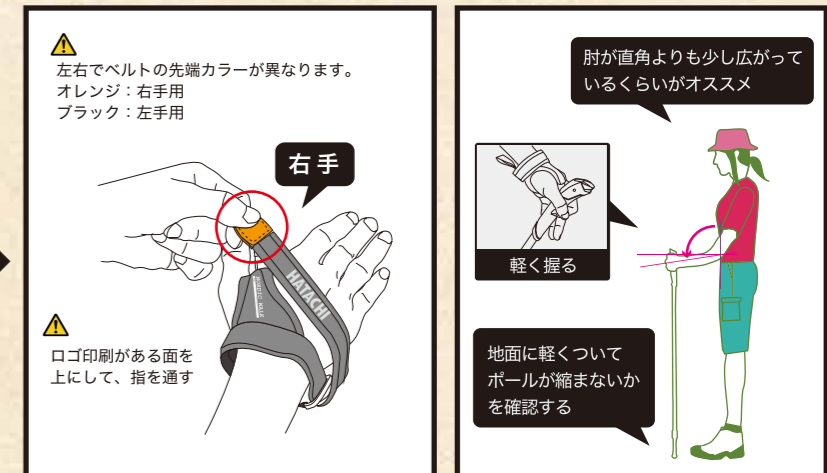
シャフトを回転させロックします

## ③ ポールの長さを合わせる



クイックロックのレバーを開き、シャフトをスライド可能な状態にします  
長さを合わせたら、クイックロックのレバーを閉じます

## ④ グリップの持ち方と最終点検

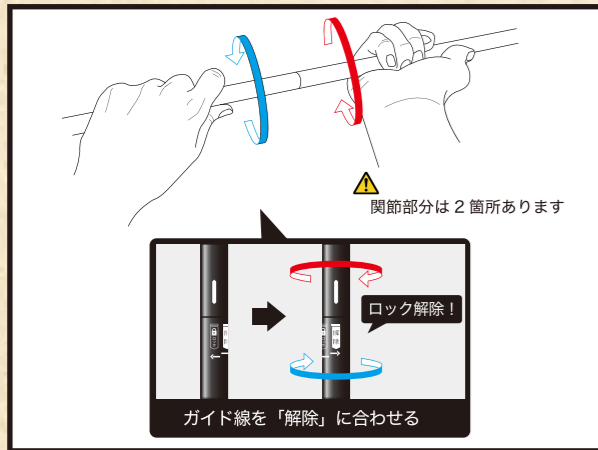


グリップは軽く握り、ストラップも締め付けすぎないようにします  
歩く前にポールが縮まないか・長さは適正かを確認します  
ポールが縮む場合はクイックロックのダイヤルを調整します

# ポールを収納する

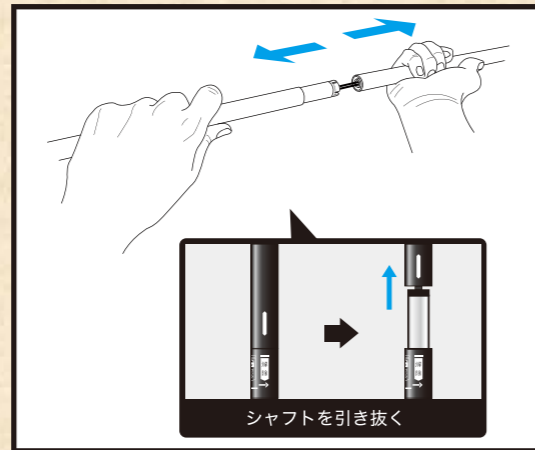
※ポールを保管する場合は、ゴム紐の劣化を防ぐため、組み立てた状態での保管をお勧めいたします

## ① ロックした関節部を解除する



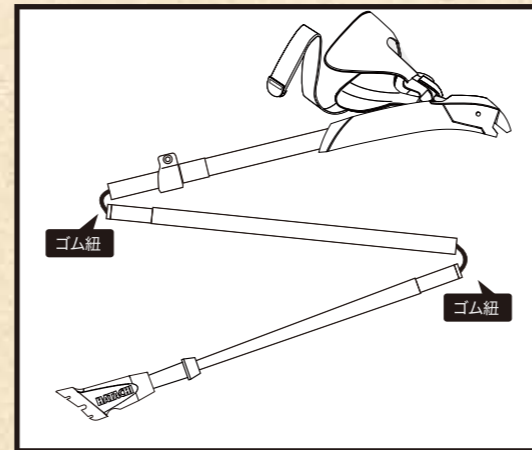
ガイド線が「解除」を指すように、シャフトを回転させます

## ② 関節部分を引き抜く



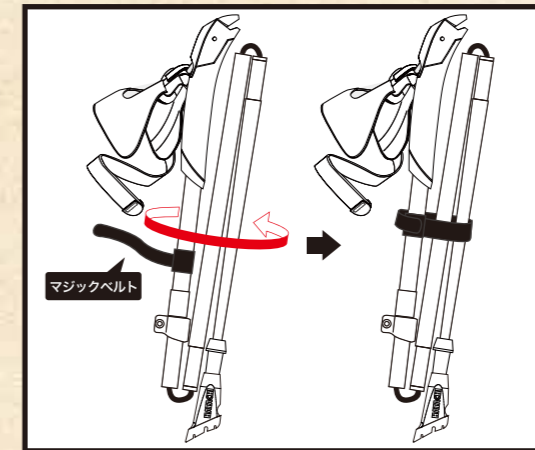
ロックが解除された状態で、シャフトを引き抜きます

## ③ ポールを折りたたむ



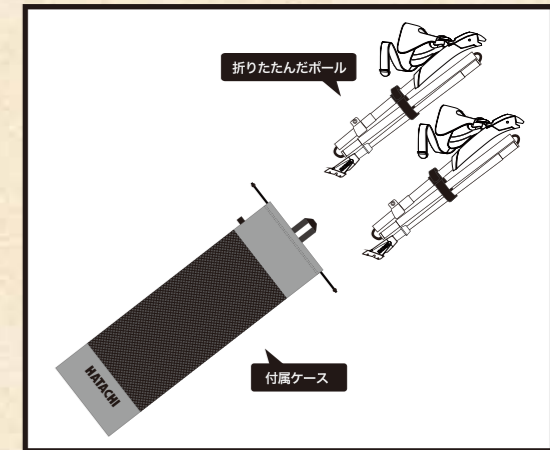
ポールはゴム紐で連結しているので、折りたたむことができます

## ④ ベルトでポールを束ねる



折りたたんだポールを、付属のマジックベルトで束ねます

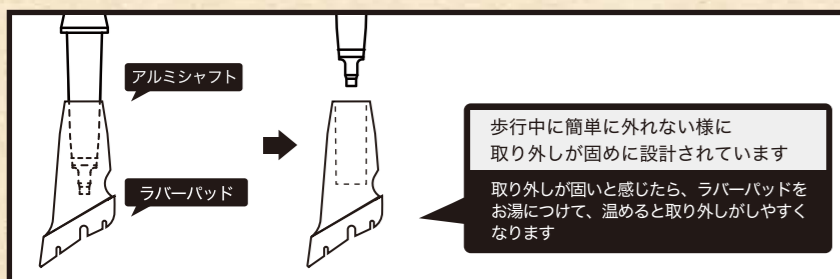
## ⑤ 付属ケースに収納する



付属のケースに収納してください

# メンテナンスの仕方

先端のゴム（ラバーパッド）は消耗品です。摩耗したら交換をしてください。



アルミシャフト先端のラバーパッドを取り外す時は、強く引き抜いてください



交換用ラバーパッドをご希望の方は、お買い上げ販売店にご相談ください。  
● 素材: 合成ゴム ● 差し込み部内径: 約φ10mm



保管時の注意

