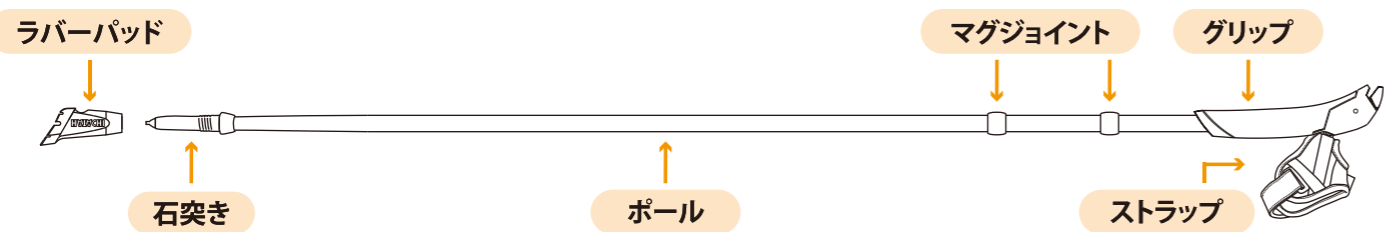


この度はハタチのウォーキングポールをお買い上げいただき、誠にありがとうございました。

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よくお読みいただき、正しくご使用くださいますようお願い申し上げます。お読みいただいた後は、本書を大切に保管してください。

## 各部品の呼称



- 滑りやすいなど、地面の状況に応じて、ラバーパッドを取り外して石突きを使用することが可能です。

## 交換パーツ

公式ショップから購入



ラバーパッドライフラインブーツ型〈2個組〉

**WH5081 ¥1,760** (本体価格¥1,600)

- 素材: 合成ゴム
- 原産国: 日本

交換用ラバーパッドをご希望の方は、お買い上げ販売店または弊社公式ショップでお買い求めください。下段ポールを持ち、ラバーパッドを軽くねじるように取り外してください。



ユニフィットストラップ2〈左右組〉

**WH5823 ¥4,180** (本体価格¥3,800)

- 素材: ポリエステル、PVC
- 原産国: 中国

交換用ストラップをご希望の方は、お買い上げ販売店または弊社公式ショップでお買い求めください。

その他、パーツ交換や修理をご希望の場合は弊社ホームページより内容をご確認ください。



<https://hatachi.jp/customer/maintenance/>

## 取扱上の注意事項

**警告** 誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

**注意** 誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容及び物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の内容

**禁止事項を示しています。**

**必ず行う事項を示しています。**

## 警告

- **用途以外には使用しない。** 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。用途によって必要な性能が異なるため、他の目的での使用はお止めください。
- **医療器具として使用しない。** 高齢者のリハビリや歩行補助、松葉杖などの医療器具として使用しないでください。転倒などの原因になります。
- **製品に傷が生じた場合は使用しない。** ご使用中に、割れや折れ、変形、ポールに傷が生じた場合は、直ちに使用を止めてください。けがや破損の原因となります。
- **ストラップには体重を掛けない。** グリップに取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、ストラップには体重を掛けて使用しないでください。けがや破損の原因となります。
- **落雷の恐れがあるときは使用しない。** ウォーキングポールは、落雷の恐れがあるときは使用しないでください。被雷により火傷や大けが、最悪の場合は死に至る恐れもあります。

- **ポールに大きな力をかけない。** ポールに大きな力がかかると折れる場合があります。折れたポールの断面は鋭利になることがあり危険です。けがや破損の原因となります。

- **製品に異常がないか確認をする。** 使用前、使用后および使用中にも、必ず本製品の各部に異常がないことを確認してから使用してください。けがの原因となるため、破損、変形等したものは使用しないでください。
  - ポールの傷、ひび割れ、変形など。(使用中に破損する場合があります。)
  - グリップ、ラバーパッド、ポール連結部(ジョイント)等の亀裂、変形、緩みなど。
  - ストラップの亀裂、破損など。

## お手入れ・保管について

- 使用した後は、乾いた布等で水分を拭き取り、十分に乾燥させ湿気を取り除いてください。
- 直射日光、高温多湿を避けた室内に保管してください。
- 熱湯をかけたり、熱湯に浸したりしないでください。火気に近づけないでください。ガソリンやシンナー、ベンジン、灯油、薬品類は使用しないでください。成形樹脂品の変形や変色および塗装のはがれが発生する恐れがあります。

- 物が落下したり、倒れたりし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、糊の付着や変色、印刷、塗装のはがれ等の原因になります。
- 長期間使用しない場合は、特に汚れや湿気をしっかり取り除き、直射日光、高温多湿を避けた室内に保管してください。

## 保証規定

- お客様の正常な使用状態で製品が故障した 경우에 限ります。
- ご使用に伴うポール、ラバーパッド等の摩耗、打痕傷等に関しましては、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。
- 本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、紛失しないように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弊社相談窓口へお申し出ください。

(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 静岡県浜西市新所 3 番地  
TEL 053-578-1501 FAX 053-578-2724  
「はたちこうぎょう」検索 <https://www.hatachi.jp>



公式インスタグラム  
最新情報を発信中!



## 取扱説明書 保証書付き

ウォーキングポール

NORDIC WALK POLE

## WH1512 パワーカーボン 2

## 注意

- **石突きの先端は尖っていて危険です。** ウォーキングポールを振り回したり、人に向けて突いたりするような行為は止めてください。周囲の人に危害を加える恐れがあります。
- **ポールを振り回さない。** 振り回すなど、周囲の人や物が危険な状態になる行為はしないでください。
- **摩耗したラバーパッドのまま使用しない。** ラバーパッドは使用しているうちに消耗します。必ずご使用前に点検してください。ラバーパッドが摩耗したり、破れたりしたときは使用を中止し、速やかにラバーパッドを交換してください。ラバーパッドの交換希望の際は、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。交換後はラバーパッドが、きちんとはまっていることを確認してください。
- **階段を降りるときは、ポールを身体より前につかない。** 階段を降りるときは、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。
- **身体に異常を感じたときは使用しない。** 痛みやめまい、動悸など身体に普段と異なる痛みや異常を感じたときは、直ちに使用を中止してください。
- **分解や改造はしない。** 本製品の分解や改造は絶対にしてしないでください。故障や破損の原因となります。
- **ラバーパッドの隙間への挟み込みに注意する。** 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。転倒や破損の原因となります。
- **廃棄する場合は、みだりに捨てたりしない。** 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。

- **次の方は、使用前に専門医に相談する。** 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。
  - 現在、腰痛がある
  - 過去に足や腰、首などを痛めたことがある
  - 足や腰、首、手などにしびれがある
  - ついで間板ヘルニアや脊椎すべり症、頸椎ヘルニアなど持病がある
  - 変形関節炎やリウマチ、痛風などの持病がある
  - 骨粗しょう症など骨に異常がある
  - 循環器系障害(心臓病、血管障害、高血圧症)がある
  - 呼吸器に障害がある
  - 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
  - 妊娠中や妊娠の可能性がある、生理中である
  - 身体に異常を感じ安静を必要とする
- **健康な人でも次のような方は注意して使用する。** 加齢により体力の衰えがある方や体力に自信のない方は、体調に合わせて使用してください。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。
- **身体が不自由な方は、医師・理学療法士など付き添いのもとで使用する。** 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き添いのもとにご使用ください。

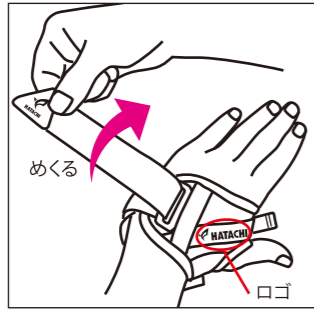
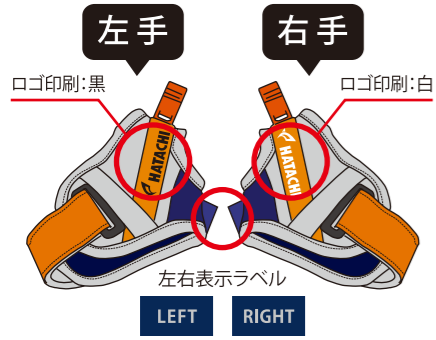
## 修理・改造

- ご自身での修理は、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、弊社相談窓口へご相談ください。
- 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。

# ウォーキングポールを使う準備

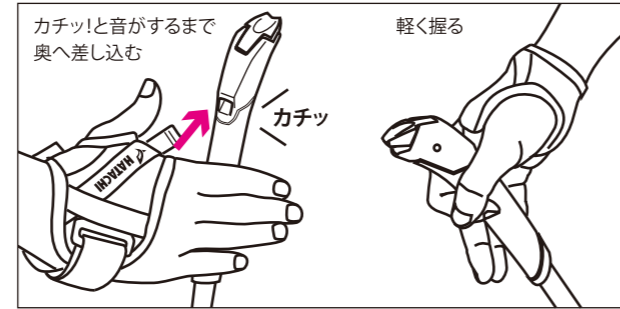
## ストラップをはめ、グリップを握る

**1** ベルクロテープをめぐってゆるめ、左右それぞれのストラップに手を通す



※ロゴ印刷が親指と人差し指の間になる位置に手を通してください

**2** ベルクロテープを留め、グリップとストラップを連結させる



※ストラップをきつく締めすぎたり、グリップを長時間強く握り続けるとむくみやすくなります。なるべく軽めに握ってください。

# 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

※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かた

## 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おすすめいたします。

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、スタート姿勢から始める
- ② 左足を一步踏み込み、踏み込んだ足の土踏まずの横あたりに右手のポールをつく  
※ ポールの先端を軽く置くようなイメージ
- ③ 最初についた右手はついた場所に残しながら、反対の足を踏み込む
- ④ 足の運びに合わせてポールをつくようにすると、歩調にリズムが生まれる



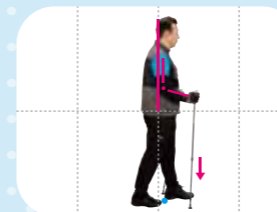
## 目的に合わせて歩き方・運動強度★を変えてみましょう

★ 運動強度とは？ = 身体への負荷のかかり方のこと

### 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
- ・運動をすることに対して不安がある

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

