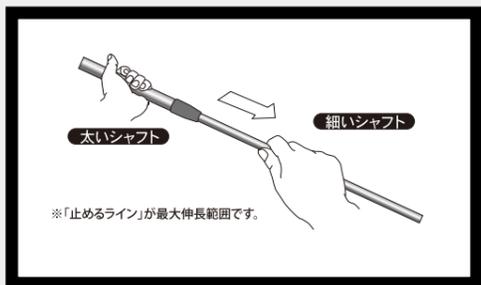


準備編：長さ調整して使ってみましょう

- 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、ひし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に設定してください。
体型や使用状況、慣れ、歩き方で適正長さが異なります。最初の目安としてあわせて長さを、より快適に感じる長さに調整してください。
※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** ストラップを下から手を通し、ストラックごとグリップを握ります



- 6** 人差し指と親指を軽く添える程度にグリップを軽く握ります



- 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

接地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。

※先端ゴムを引きずって歩くと、摩擦で通常より早く消耗します。引きずらないように、突くときだけ先端ゴムを地面に接地させるようにお使いいただくと、長持ちします。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)

取り替えポールキャップ ブーツ型 ※斜め突き専用

WH5030 2ヶ組 ¥630 (本体価格¥600) WH5080 1ヶ入 ¥840 (本体価格¥800)
●素材:合成ゴム ●原産国:台湾 ●素材:合成ゴム ●原産国:日本
※1個売り商品。両方交換の場合、2個お買い求めください。



取り替えポールキャップ フィット型 ※垂直突き、斜め突き対応

WH5032 2ヶ組 ¥1,260 (本体価格¥1,200)
●素材:合成ゴム ●原産国:日本



注意事項

- 歩行補助杖など、他の用途に使用しないでください。ケガやポールの破損の原因となる恐れがあります。
- ポールの長さ調整を行う際、十分に締めつけてもポールが縮む場合がありますので注意してください。
- ポールの長さ調整後、軸方向に圧縮力をかけ、ポールが縮まない事を確認してから使用してください。
- 劣化、破損、変形が見られる場合は使用しないでください。
- ポール使用時は、人や樹木・杭・ロープ及び建築物に当たらないか、周囲の安全を確認してください。
- 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。
- 使用前及び使用中にも各部を十分に確認してください。
- 石突き(ポールキャップ)を岩の割れ目に入れられないよう注意してください。
- 屋外で使用中に雷が鳴り始めたらポールを遠ざけ安全な場所に避難してください。落雷で感電する場合があります。
- 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。つい間板ヘルニア、せきつすべり症、頸椎ヘルニアなど持病がある。
(2)変形関節炎、リュウマチ、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、妊娠の可能性のある、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にご相談のうえ、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

- 使用後は各シャフトを抜き取り、乾いた布で各部のホコリ、湿気、泥などを拭き取り乾かしてください。
- オイル、グリース、ガソリン、他薬品などでクリーニングしますと、逆にシャフトの中でプラグが空回りしてしまいますので、絶対に使用しないでください。
- 使用頻度が高い場合は、1年ごとのジョイント部の部品交換をお勧めします。

保管

- 高温多湿の場所は避けてください。
- 車のトランクの中に放置しないでください。
- 火気に近づけないようにしてください。
- お子様の手の届かない所に保管してください。
- 直射日光の当たる場所には置かないでください。
- 保管は室内でしてください。
- 物が落下したり、倒れてこない場所に保管してください。

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、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。

Dr.Arunko-Medesu
Walking塾

HATACHI

NORDIC WALK POLE
ノルディックウォークポール



消費カロリー20%UP

全身を使うことで、消費カロリーが従来のウォーキングより20%もアップ。

膝への負担を軽減

ポールの使用することによって身体を4点で支持することができ、膝への負担が軽減される。

取扱説明書

保証規定

- お客様が正常な使用状態で製品が故障した場合に限りです。
- ご使用に伴うシャフト、ポールキャップ等の摩耗、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。
 - 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
 - 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
 - 保管上の不備による故障や損傷
 - 弊社以外での修理や改造によって生じた故障や損傷
 - 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
 - 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
 - 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。

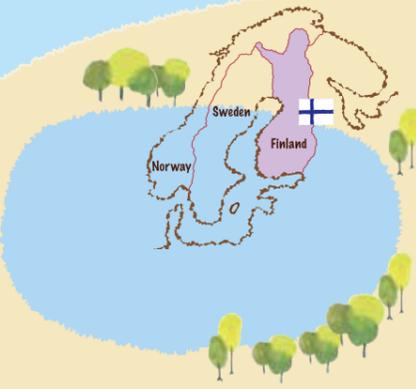
(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟
賛助会員 公認メーカー

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

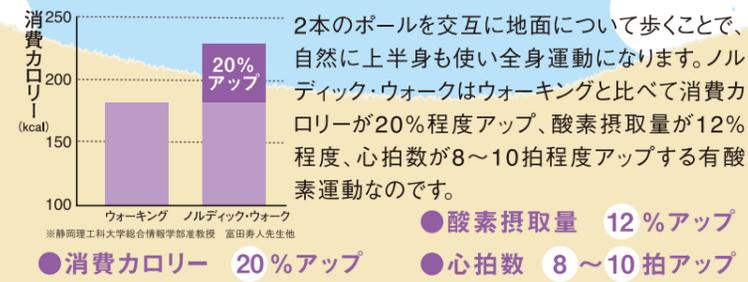


解説編:何が違う?ノルディック・ウォーク

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ト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トリ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。

90%の筋肉を使う全身運動に



ひざ・腰への負担を軽減

運動は、やり方を間違えれば体に負担をかけ、最悪の場合、ひざや腰を痛めてしまう可能性が有ります。ウォーキングも例外ではありません。ノルディック・ウォークでポールを使い、四点歩行になるので、足腰への体重負担が軽減できます。ノルディック・ウォークはウォーキングと比べてひざや腰にかかる負荷が一歩につき5kg、全体で3割程度軽減されると言われています。

- 一歩の負担 5 kgダウン
- 全体の負担 3割ダウン

実践編:運動前後はストレッチしましょう

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。



【足ふりこ(前後)】
ウォーキングのベースとなる腸腰筋やおしりのストレッチ。



【足ふりこ(左右)】
内転筋やおしりの筋肉を鍛える。



【ふくらはぎとアキレス腱】
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。



【太もも(前側)】
つま先を後ろに引き上げて太ももを伸ばす。



【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。



【二の腕(後側)】
ポールを背中に回し、上下に軽く引っ張るようにしてストレッチ。



【体側】
肩幅より広めに足を広げて立ち、体側をストレッチ。



【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。



【肩回し】
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。

楽しく歩くためにストレッチ運動は大切です。



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

お勧めの歩き方

こんな人におすすめ

ディフェンシブスタイル

運動強度
弱 ♡

片側のポールを垂直につくと共に、反対側のポールは後足の横に沿え、4点支持を基本とする
最も安全かつ安定感のある歩き方となり、歩行補助具としての考え方です。一本杖に比べ左右均等の運動となる為、左右の筋肉をバランス良く運動。長期療養による筋肉の減少などで病床からの離床に不安のある方などにも役立つでしょう。正しい使用方法により階段の上り下りも楽になります。



- 体力に自信のない高齢な人
- 運動不足による筋肉減少がある人
- マヒや筋力低下で歩行困難な人
- 転倒予防・介護予防・リハビリとして活用を考えている人

ディフェンシブスタイル

運動強度
中 ♡♡

肘をやや伸ばし気味で、垂直にポールをつきスタンスは広め
最も活用範囲が広いと言われている安全かつ運動効果を受用できるウォーキングスタイルです。ポールの扱いに慣れてくれば意識的に腕をしっかりと前につき出すことにより歩幅も広がり、運動強度「やや強」と遜色無い運動効果と歩行スピードを得ることも可能です。



- 運動不足を解消したい人
- これからウォーキングをはじめの人
- 健康維持運動をさがしている高齢な人
- スポーツ障害のリハビリとして活用を考えている人

アグレッシブスタイル

運動強度
やや強 ♡♡♡

腕を前に出し、肘はやや曲げ気味で斜めにポールをつく
歩行時に自然に腕を振る中でタイミングを合わせてポールを斜めについていきます。ノルディック・ウォークの最も基本的なスタイルと言えます。下半身だけでなく上肢を積極的に活用する為、四肢筋肉をバランス良くアップさせることが出来るウォーキングスタイルです。



- シェイプアップしたい人
- ウォーキングでは物足りないと感じている人
- ウォーキングの運動効果をアップさせたい人
- 健康増進を目的とした運動をしたい人
- 毎日のウォーキングがマンネリ化している人

アグレッシブスタイル

運動強度
強 ♡♡♡♡

腕を前に出し、しっかりと肘を伸ばして斜めにポールをつく
腕をしっかりと前に出し、ポールを斜めにつくことにより体を前方に押し出すイメージを持つと良いでしょう。上腕三頭筋に大きな負荷がかかることを感じることが出来るはず。慣れてきたらポールをつく角度に合わせて上半身の角度を前方に倒すことで、より一層推進力を得ることができ、更に運動強度の強いアスリート向けのポールランニングと発展していきます。



- 体力維持・強化をしたいスポーツ選手
- 基礎体カトレーニングをしたい人
- マラソンのトレーニングをしたい人
- 上半身・下半身をバランス良く筋カトレーニングしたい人

どんなところを歩く?

ノルディック・ウォークはどこでも行えるスポーツです。近くの公園やウォーキングロード、またライフスタイルウォーキングとして 駅までの通勤の道 建物の階段など幅広く楽しめます。



普段使わない筋肉の引き締め効果も期待!

