



DOPPELGÄNGER OUT DOOR®

ノルディック ウォーキングポール 取扱説明書

型番：WP-03/WP-04

本製品をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

本製品をご使用の際は、必ず本書をお読みいただきご理解の上ご使用ください。

また、お読みいただいた後もこの説明書は大切に保管してください。商品到着後一週間以内に梱包内容の不足や不具合などが無いかをご確認くださいませよう、お願いいたします。

該当期間を過ぎた場合は、製品保証の対象外となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。



製品アンケート実施中

【毎月抽選で 10 名様にオリジナルグッズをプレゼント!】

アンケートフォームはコチラから

ビーズ株式会社 アンケート 検索

<https://www.be-s.co.jp/abc/>



facebook ページ

【新製品やキャンペーンなど、お得な情報を発信中!】

facebook ページはコチラから

DOPPELGÄNGER OUTDOOR いいね!

<http://www.facebook.com/doppelgangeroutdoor>



安全上のご注意

使用者および他の人々への危害や財産への損害を未然に防ぎ、ご購入いただいた商品を安全に正しくお使いいただくために、以下に書かれたご警告注意事項を必ずお守りください。

 警告	死亡または重傷などを負う可能性が想定される内容を示しています。
本製品は長さを調節出来るようになっております。ご使用前およびご使用中、上部と下部のポールがしっかりと固定され、緩みがないか確認してください。	
ポールを長くする場合、下部ポールの "STOP LINE" より長く引き出して使用しないで下さい。固定強度が不足する可能性があります。	
ご使用の前に部品の欠落やストラップ、上下のポールなどの部品の固定などに不備がないかを必ず確認の上、使用してください。	
本製品は、平地および、なだらかな傾斜地のノルディックウォーキングとスノーシューイング用に開発された製品です。それら本来の目的以外の用途には使用しないでください。特にアルペンスキーや登山など極端に体重がかかるような用途には絶対に使用しないでください。本製品の破損、転倒の原因となる可能性があります。	
本製品先端の石突部分には、タングステンという高硬度の金属が使用されています。人に当たるとケガをするおそれがあるので、絶対に人に向けないでください。基本的に街中では、ラバーパッドを外さないでください。思わぬケガ、器物破損の原因となります。	
本製品のいずれかの部品に異常が見受けられた場合、また異常を感じた場合はただちに使用を中止してください。	



注意

傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される内容を示しています。

使用中に身体に異常を感じた場合、ただちに使用を中止し、必要に応じて医師の診察を受けてください。

ご使用前の準備運動とご使用後の整理運動を充分に行ってください。

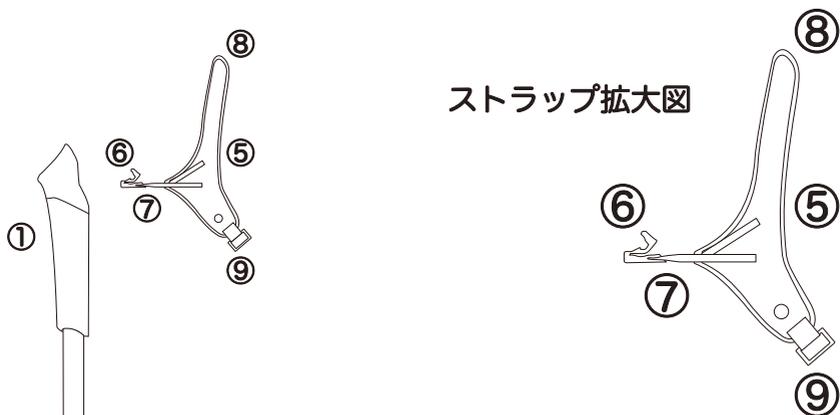
ご使用后、汚れ、水分を完全に落としてください。雪、雨などで濡れた場合は、下部ポールを抜き取り、乾燥機などで熱を加えず、自然乾燥を行ってください。

スノーシューと共に使用される場合、同梱のスノーバスケットを装着の上、ご使用ください。

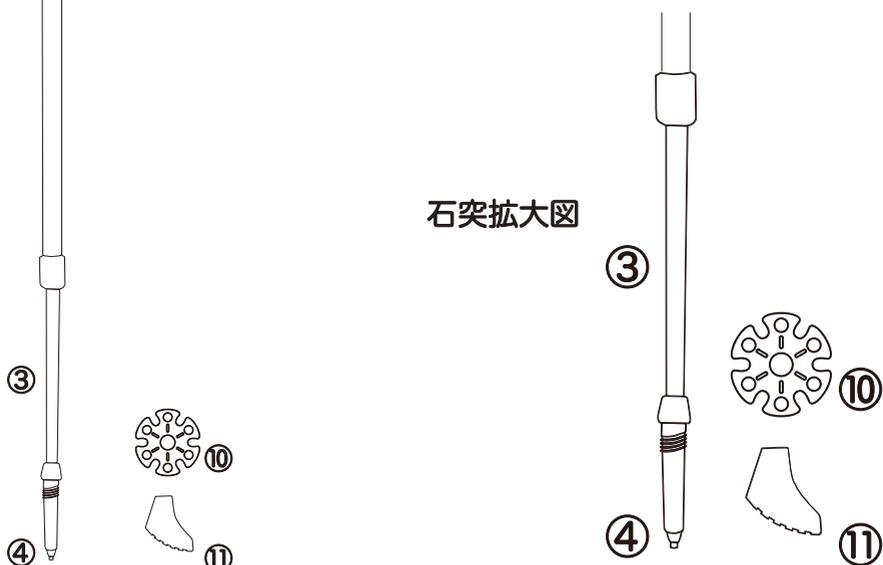
高温多湿を避け、直射日光の当たらない場所で保管してください。

- ※ 本製品を廃棄の際は、各地方自治体の廃棄区分に従って廃棄してください。
- ※ 製品の箱は保証をお受けになる際に必要となる場合がございますので、初期不良が無いことをご確認いただいた上で処分してください。

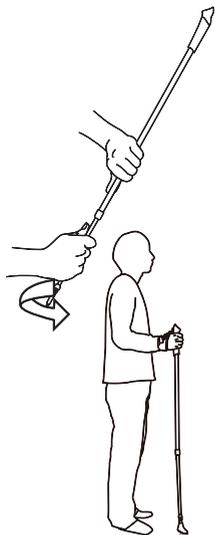
各部の名称



①	グリップ
②	上部ポール
③	下部ポール
④	石突
⑤	ストラップ
⑥	ストラップリリースボタン
⑦	ストラップ組紐 (ストラップとグリップをつなぐ紐)
⑧	ベルクロ (面ファスナー)
⑨	ストラップバックル
⑩	スノーバスケット (スノーシュー用)
⑪	ラバーパッド (石突のゴム製カバー)



装着方法



1. ポールの長さ調整をします。上部ポールを保持し、もう一方の手で、下部ポール（細いポール）を石突から見て反時計回り（左図矢印 UNLOCK 表示方向）に回して緩めます。

2. 長さを調節します。靴を履いた状態で、本製品を持ち、肘が約 90 度になるようにしてください。下部ポールの目盛上端の「STOP LINE」より長く引き出して使用しないで下さい。

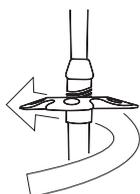
3. 長さを合わせてから上部ポールを保持し、もう一方の手で下部ポール（細いポール）を石突から見て時計回り（LOCK 表示方向）に回して固定します。



4. 右手には「R」、左手には「L」の表示があるストラップを装着して下さい。ストラップとポールを繋ぐ組紐（3 ページ各部の名称 7 番）は、手の甲側、親指と人差指の間を通るようにします。



5. 靴紐を結ぶときなどは、ストラップリリースボタンを押し下げると簡単にストラップがグリップより離れます。



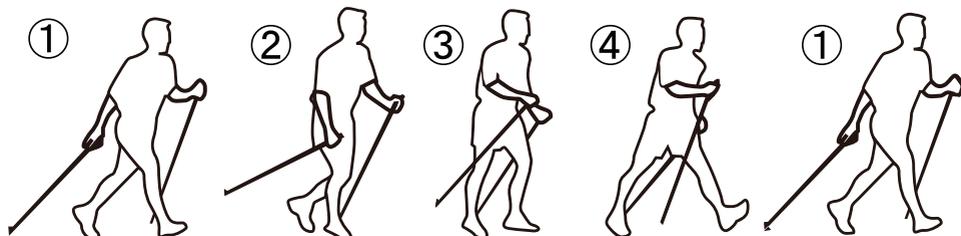
6. スノーシューと一緒にご使用になる場合は、ラバーパッドを取り外し、スノーバスケットをポール下部のネジ部分に装着してください。スノーバスケットはゴム製のため、押しつけるようにしながら、時計回りにねじ込んでください。使用中緩みがないか適宜ご確認ください。

歩き方

- ①右足を前に振り出すとき、右手のポールを後方に押し出すようにします。右足を前に踏み込むと同時に左手のポールを突きます。左手のポールを突く位置は、左足のつま先と踏み込んだ右足のかかとの真ん中周辺が目安です。
- ②左手のポールをやや後方に軽く押しながら、左足と右手のポールを同時に前に運び始めます。
- ③さらに左足と右手のポールを前に振り出します。
- ④右手のポールを突きながら、同時に左足を踏み込みます。ポールを突く位置は、右足のつま先と踏み込んだ左足のかかとの真ん中周辺が目安です。次に、右手のポールをやや後方に押しながら、右足と左手のポールを同時に前に運び始め、歩き方①に戻り、以降繰り返します。

※歩きにくい場合は、ポールを後方へ押すことを意識せず、両手を前に振ってリズム良く歩くことを意識してください。

- ※右足を前に出すときは右手のポールを後方に押し出します。図①
左足を前に出すときは左手のポールを後方に押し出します。図④



長さ調節（固定）ができなくなった時は

ポールの長さ調節ができない場合は、下部ポールの固定具が内部で空転しています。この場合①下部ポールを上部ポールより取り外し②先端の固定具（緑色）を時計回りに1回転させ③再度、下部ポールを取付けることで正常に調節ができるようになります。※固定具の形状は型番により若干異なります。

