

DOPPELGÄNGER OUTDOOR®

WP20150911

2WAYノルディックポール 取扱説明書

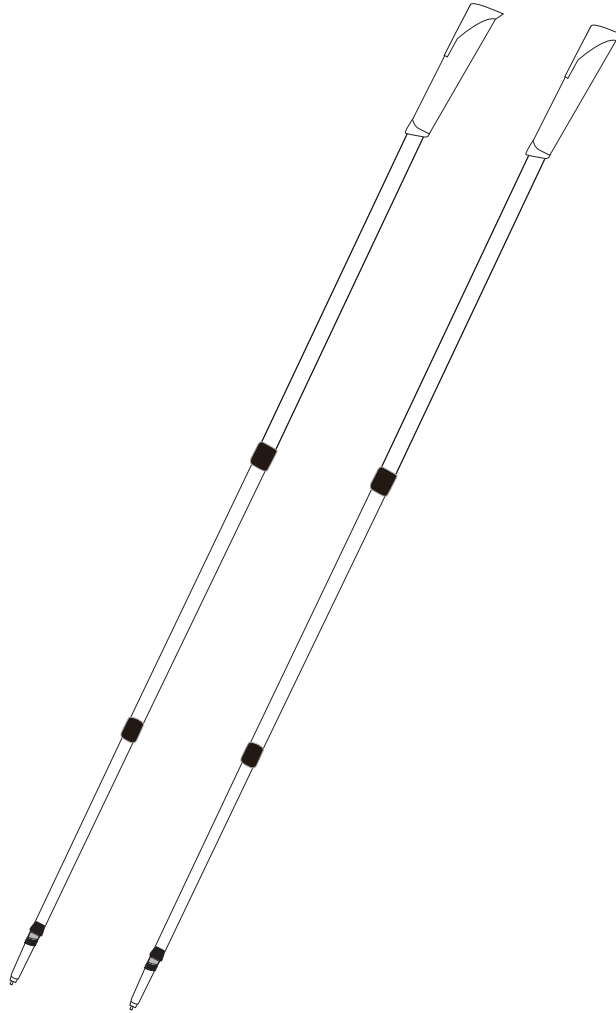
型番： WP-05M/WP-06S

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。お買い上げ日または、商品到着後7日間以内に不具合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/agree/dod/>



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>





ご使用上の注意（ご使用前に必ずお読みください。）

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、以下に書かれた警告注意事項を必ずお守りください。

【安全にお使いいただくために】

- 各部の構成をよく把握し、組立順序に従って取り扱ってください。

 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、各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、中部ポールと下部ポールの“STOP”より長く引き出して使用しないでください。固定強度が不足する可能性があります。	
ご使用前に部品の欠落やストラップ、ポールの部品固定などに不備がないかを必ず確認のうえ、使用してください。	
本製品先端のタングステン（石突）部分は金属製です。人に当たるとケガをする恐れがあるので絶対に人に向けないでください。必要なとき以外は、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。	

 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備運動を十分に行ってください。	
スノーシューと共に使用される場合、付属のスノーバスケットを装着の上、ご使用ください。	

【メンテナンスについて】

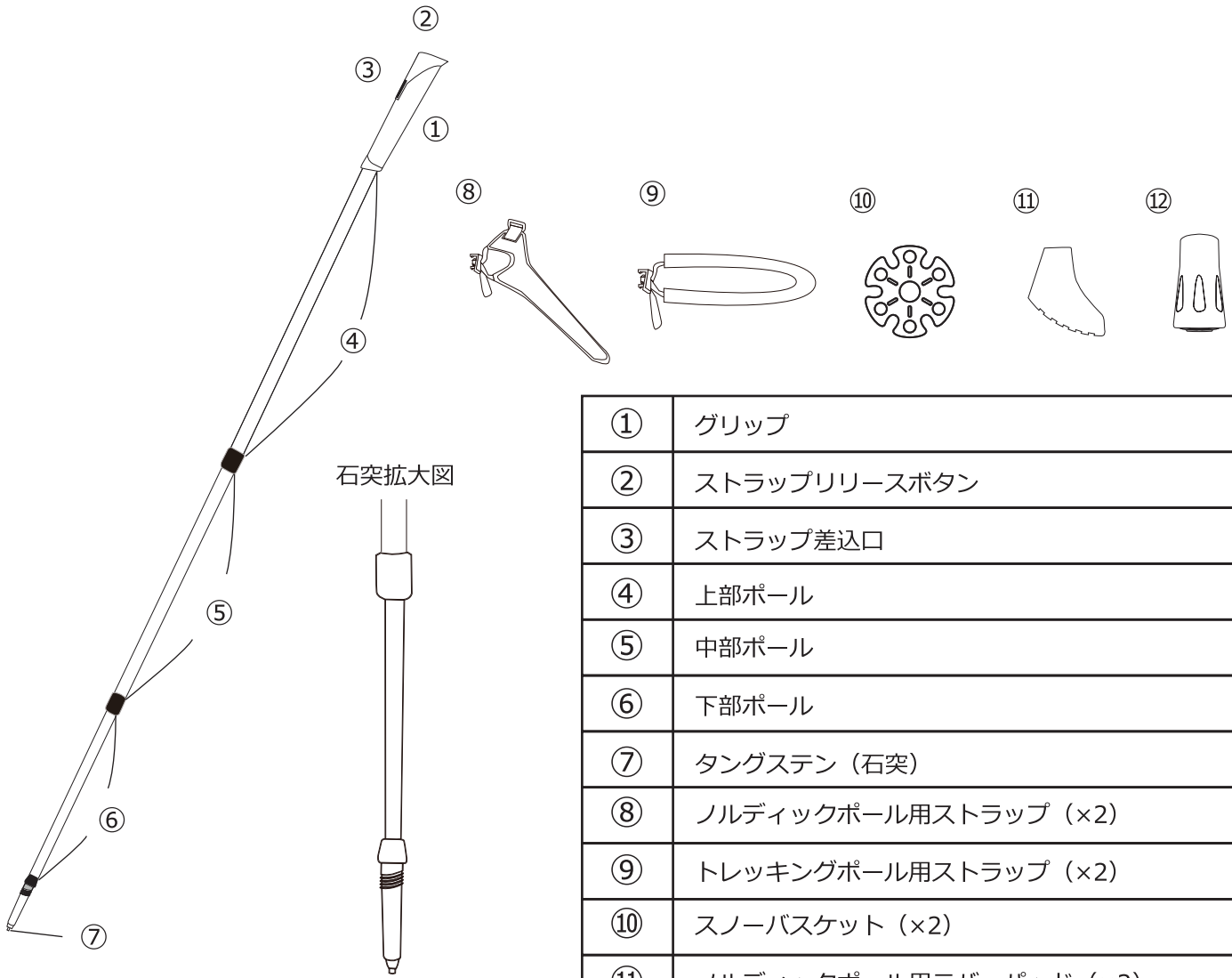
- 使用後には汚れや水分を落として、完全に乾燥させてください。雪、雨などで濡れた場合は、下部ポールを抜き取り、乾燥機などで熱を加えず、自然乾燥を行ってください。
- 高温多湿を避け、直射日光の当たらない場所で保管してください。

【廃棄について】 本製品を廃棄の際は各地方自治体の廃棄処分に従って廃棄してください。

【素材・原材料】 本体：アルミニウム グリップ部：コルク ストラップ/スノーバスケット：ポリエステル

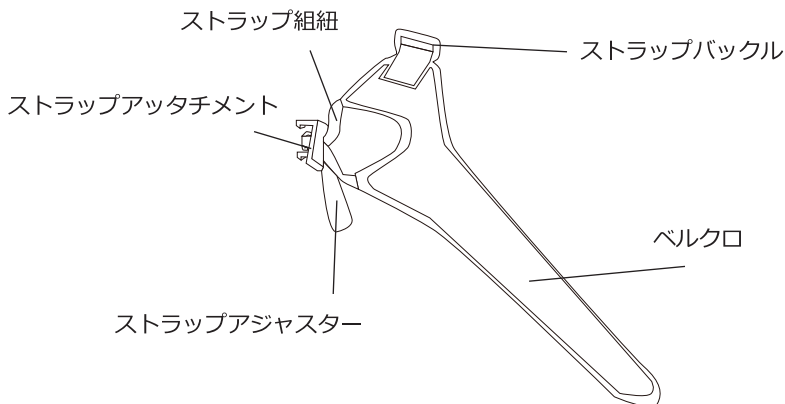
【原産国】 中国

各部の名称及び、付属品

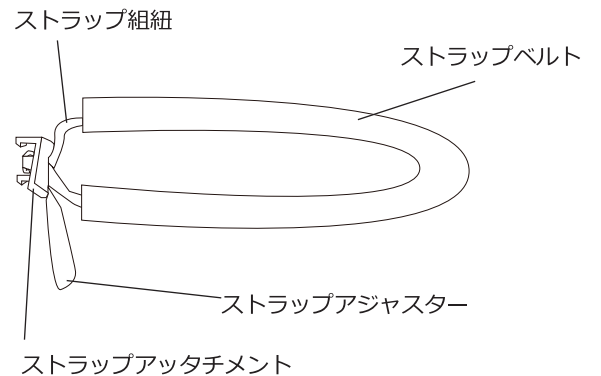


①	グリップ
②	ストラップリリースボタン
③	ストラップ差込口
④	上部ポール
⑤	中部ポール
⑥	下部ポール
⑦	タングステン (石突)
⑧	ノルディックポール用ストラップ (×2)
⑨	トレッキングポール用ストラップ (×2)
⑩	スノーバスケット (×2)
⑪	ノルディックポール用ラバーパッド (×2)
⑫	トレッキングポール用ラバーパッド (×2)

ノルディックポールストラップ拡大図

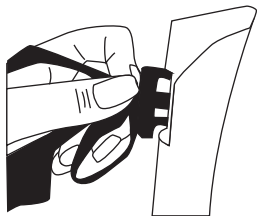


ノルディックポールストラップ拡大図

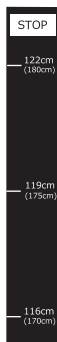


使用方法

ノルディックポールとして使用する場合：



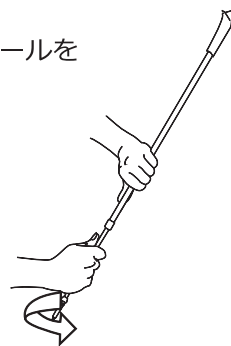
1. 石突に、ノルディックポール用のラバーパッドを装着してください。
2. ノルディックポール用ストラップをストラップ差込口に水平に差し込みます。カチッと音がなるまでしっかりと差し込んでください。右手には「R」、左手には「L」の表示があるストラップを装着してください。



3. 下部ポールを「STOP」の表示まで延ばします。本体を保持し、もう一方の手で、下部ポールをタングステン（石突）から見て反時計回り(UN LOCK表示方向)で締めます。

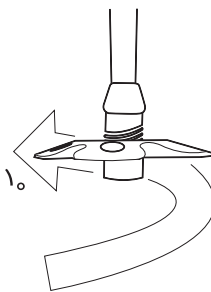
※目盛上端「STOP」より長く引き出して使用しないでください。

4. 中部ポールの伸縮で、全体の長さを調整します。中部ポールには、身長に応じた適切なポールの長さを表記しています。カッコ内が身長の表記です。（身長）に合わせて、ポールを調節してください。例えば、身長が175cm前後の場合は、（175cm）の表記の目盛り119cmに中部ポールを固定すると、ノルディックウォーキングに最適とされているポールの長さに調節することができます。



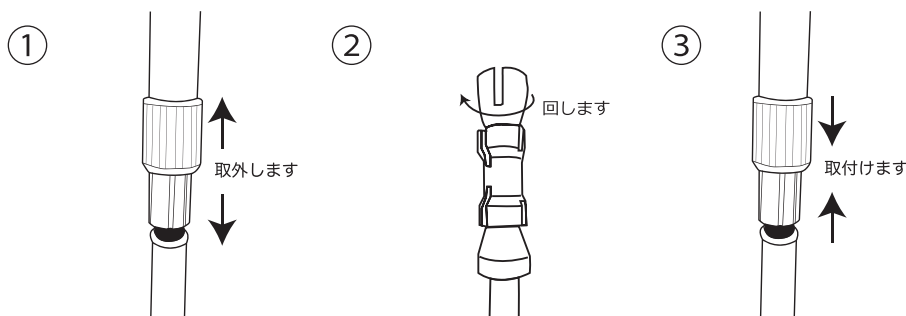
トレッキングポールとして使用する場合：

1. 石突に、トレッキングポール用のラバーパッドを装着してください。
2. トレッキングポール用のストラップをストラップ差込口に水平に差し込みます。カチッと音がなるまでしっかりと差し込んでください。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ください。
3. 下部ポールを「STOP」の表示まで延ばします。本体を保持し、もう一方の手で、下部ポールをタングステン（石突）から見て反時計回り(UN LOCK表示方向)で締めます。
※目盛上端「STOP」より長く引き出して使用しないでください。
4. 中部ポールの伸縮で、全体の長さを調整します
トレッキングポールとして使用する際は、登りでは短めに、下りでは長めに調整してください。
※目盛り上端の「STOP」より長く引き出して使用しないでください。
5. 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時計回りに装着してください。使用中、緩みがないか適宜ご確認ください。

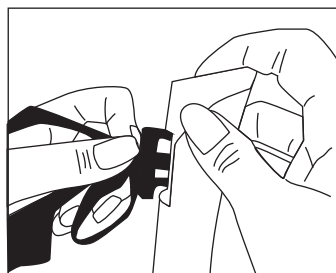


長さ調節（固定）ができなくなった時は

ポールの長さ調節ができない場合は、中部ポールの固定具が内部で空転しています。この場合①ポールを上部ポールより取り外し②先端の固定具を時計回りに一回転させ③再度、ポールを取り付けることで正常に調節ができるようになります。

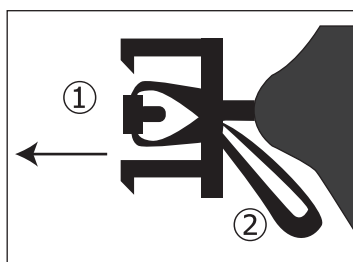


ストラップの取り外し方



ストラップをポール本体から取り外す際は、ポール上部のストラップリリースボタンを、ストラップを取り外す方とは反対の手で押しながら、ストラップアタッチメントをグリップから水平に引っ張り出します。

ストラップ組紐の調整方法



ストラップをポール本体から取り外します。
ストラップアタッチメントの①のプラスチック部分を矢印方向に引っ張って組紐を緩め、②の組紐アジャスターを引っ張ってお好みの長さに調節して締めてください。

ノルディックウォーキングの歩き方

① 右足を前に降りだす時、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降り出します。

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、ポールを後方へ押し出すことを意識せず、両手を前に降ってリズムよく歩くことを意識してください。

※ 右足を前に出す時は、右手のポールを後方に押し出します。（図①）

左足を前に出す時は、左手のポールを後方に押し出します。（図②）

