

ポール・ウォーキング&
ノルディック・ウォーキング
ポールカタログ

POLE WALKING & NORDIC WALKING CATALOGUE 2018



ポール技術で Walking Life を支える。



あんしん 2 本杖は裏面から

健康と美しさを 手に入れる。

1日15分から、誰でも気軽に始められる全身運動。
専用ポールを持って歩くだけで、少ない負担で
運動効果の高いウォーキングが行えます。
ただ歩くだけではもったいない！あなたも今すぐ
「ポールを使ったウォーキング」を始めませんか？



ポールを使って歩くメリット

通常のウォーキングにポールを加えるだけで、明らかにその効果が増加します。
今までと同じ時間のウォーキングでも、更なる効果が得られるため、ポールを利用したウォーキングはおすすめです。

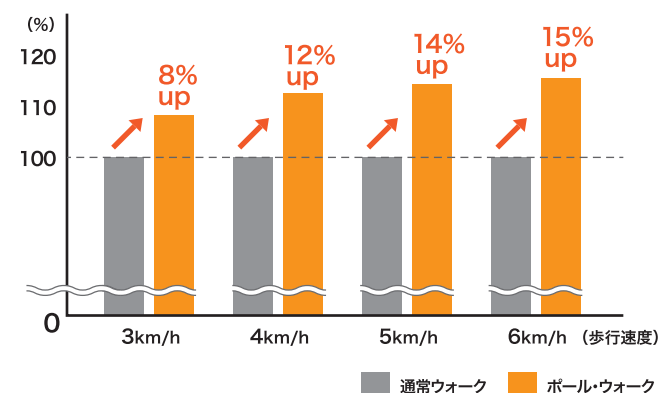
メリット 1

エネルギー消費量アップ

ポールをもって歩くと平均して約 8-15% エネルギー消費量がアップします。

消費エネルギー増加率 (%) の算出方法
[ポール・ウォーキングのエネルギー消費量 kcal/min] ÷
[通常歩行のエネルギー消費量 kcal/min] × 100

平均消費エネルギー増加率の比較
(ポール・ウォーキングによってエネルギー消費量は増加)



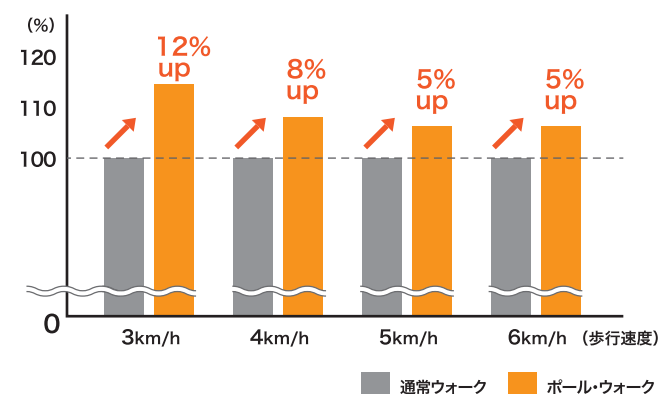
メリット 2

歩幅が広がる

ポールをもって歩くと平均して約 5-12% 歩幅が広がります。

スライド長増加率 (%) の算出方法
[ポール・ウォーキングの平均スライド長] ÷
[通常歩行の平均スライド長さ] × 100

平均スライド長 (歩幅) 増加率の比較
(ポール・ウォーキングによってスライド長は増加)



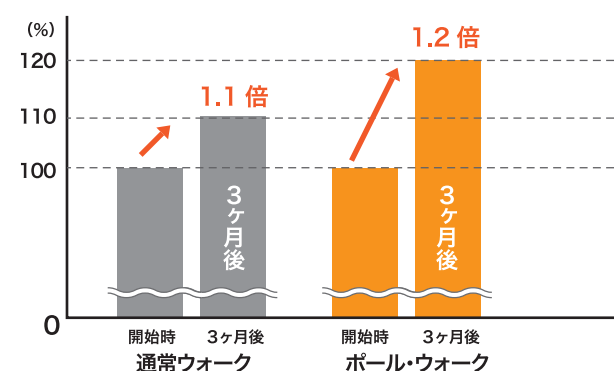
メリット 3

脚筋力アップ

3か月間ポールをもって歩くと平均して約 1.2 倍脚筋力がアップしました。



脚筋力の増加の比較
(ポール・ウォーキングによって通常ウォークより足の筋力が増加)



長野県次世代ヘルスケア産業協議会「健康」×「ものづくり」分科会事業
「ポール de アクティブ ウォーキング」パンフレットより引用

利用者の喜びの声

身体が軽くなり、
動くことが楽になりました。
周囲からは姿勢がよくなったことを
ほめられます。

ウォーキングがクセになり、
体力がついたことを実感します。
悩みだった肩の痛みを訴えなくなりました。
家族からはシャキッと引き締まったと
ほめられています。

姿勢がよくなり、
身長が少し伸びたように
感じられました。

始めた頃、上り坂を歩くのに
いつも息が切れていましたが、
気がつくと自然に歩けるように
なっていました。

今まで面倒だと思っていたことに
気軽に取り組めるようになりました。
下半身の筋肉がついたと感じます。
体重は増えたのですが、周りからは
「スリムになった」と言われます。
筋肉は大事ですね。

体重は変わっていませんが、
周りから「やせた？」と聞かれます。
肩こりはなくなり、以前より
身体が軽い気がします。

ポールを持たずに歩い
ていた時の姿勢の悪さ
を知って驚きました。
ポールのおかげで
姿勢改善！

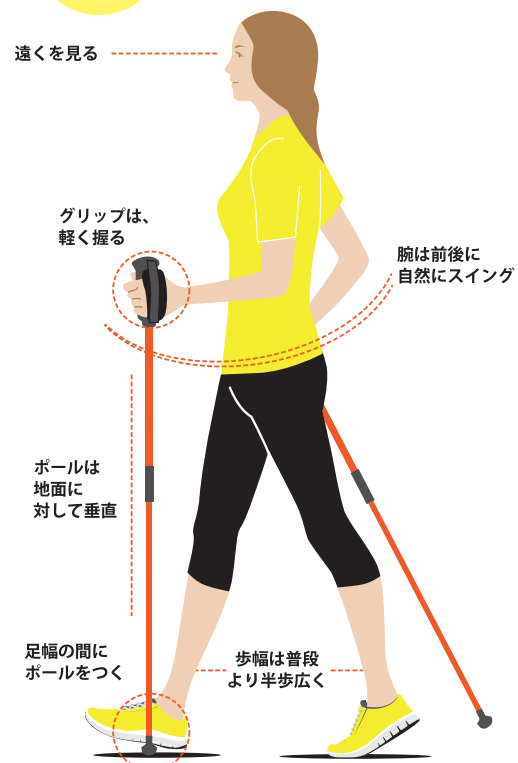
体重が増えて驚いたのですが、
実は筋肉が増えている
ことがわかり、うれしかったです。
健康長寿への意識が
高まりました。



ポールでの歩き方の違い

ポールウォーキング

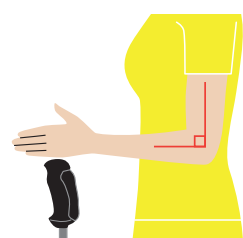
ポールを前方につく歩き方



ポールの適切な長さは？

身長 × 0.63

グリップの上部に手を置いたとき肘が直角になる高さです。

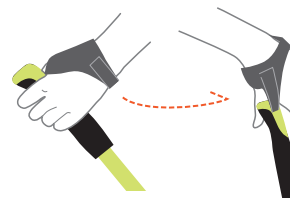
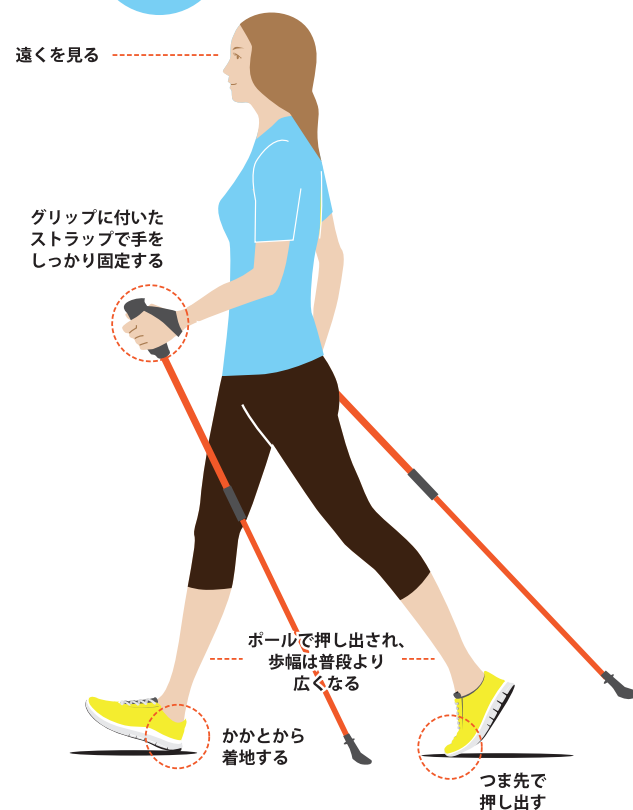


身長	長さ
140cm	88cm 前後
145cm	91cm 前後
150cm	95cm 前後
155cm	98cm 前後
160cm	101cm 前後
165cm	104cm 前後
170cm	107cm 前後
175cm	110cm 前後

※記載の長さは参考です。ご使用の際は各自で調整してウォーキングをお楽しみください。

ノルディックウォーキング

ポールを後方につく歩き方



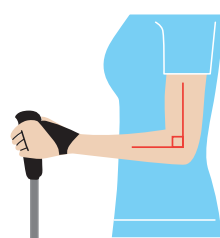
グリップの使い方

- 体を前に移動させると同時に、前足と後足の間にポールをしっかり突き立て、グッとポールで体を押し出すように前進する。
- 押し出した側のポールが脇を過ぎ、後ろ側の手がグリップを握れなくなったら離す。

ポールの適切な長さは？

身長 × 0.65

グリップの握ったとき肘が直角になる高さです。



身長	長さ
140cm	91cm 前後
145cm	94cm 前後
150cm	98cm 前後
155cm	100cm 前後
160cm	104cm 前後
165cm	107cm 前後
170cm	111cm 前後
175cm	114cm 前後

※記載の長さは参考です。ご使用の際は各自で調整してウォーキングをお楽しみください。

ポールの選び方

コンパクトモデル

コンパクトにたためるため、持ち歩きに便利。仕事などで毎日決まった時間に運動のできない忙しい方へオススメです。



レビータ - ポータブル + (ロング・ショート) ➤ 7p

ノルディック ポータブル ➤ 8p

レビータ - ポータブル AIR ➤ 8p 2018 夏 新発売

しっかり歩き

効率的に高い運動効果を求める方にオススメです

しっかり歩ける ➤ レビータ-アシスト ➤ 10p

グリップ搭載 ➤ レビータ-ネクスト ➤ 10p

シーン別・高機能

ナイトウォークに！
光が反射する ➤ レビータ-トゥインクル(スタンダード・ショート) ➤ 11p

手首の負担を軽減 ➤ レビータ-Laくっしょん ➤ 12p

➤ レビータ-2S/AS ➤ 13p

ファイテンコラボ ➤ レビータ-ファイテン3S ➤ 12p

3段収納 / その他

3段収納 ➤ レビータ-2 ➤ 13p

➤ レビータ-2S/AS ➤ 13p

まずはこの1本から ➤ レビータ-ステップ ➤ 13p

お子様へオススメ ➤ レビータ-ジュニア ➤ 14p



ノルディックウォーキングモデル

ノルディック ポータブル ➤ 8p

レビータAG ➤ 14p



レビータ ポータブル AIR エアー

New Model

2018

夏
新登場



28cm (95cm モデル)



驚愕の軽さ

レビータ ポータブル AIR エアー

¥18,000/組 (税抜)

アルミ合金 11φ×4

made in Japan

選べる4サイズ

収納ケース付き

95cm

品番 125569
JAN : 4959431200823

100cm

品番 125570
JAN : 4959431200830

105cm

品番 125571
JAN : 4959431200847

110cm

品番 125572
JAN : 4959431200854

携帯サイズ: 28cm
重量 (1本): 約156g
対応身長: 151cm前後
先端径: 11mm

携帯サイズ: 29cm
重量 (1本): 約159g
対応身長: 159cm前後
先端径: 11mm

携帯サイズ: 30cm
重量 (1本): 約162g
対応身長: 167cm前後
先端径: 11mm

携帯サイズ: 31cm
重量 (1本): 約165g
対応身長: 175cm前後
先端径: 11mm



サイズ調整機能付きポール

業界最短! 携帯サイズ **32cm**



32cm

プラス

レビータ ポータブル+

レビータ ポータブル+ ショート ¥15,000/組 (税抜)

made in Taiwan

アルミ合金 16φ+14φ+12.4φ×3 携帯サイズ: 32cm 対応身長: 約143~167cm
調節: レバー固定式 使用長: 90~105cm 重量 (1本): 約235g 先端径: 8mm

収納ケース付き

New Color



グリーン 品番 125567
JAN : 4959431200748

ピンク 品番 125568
JAN : 4959431200755

15cmの長さ調節が可能

レビータ ポータブル+ ロング ¥15,000/組 (税抜)

made in Taiwan

アルミ合金 16φ+14φ+12.4φ×3 携帯サイズ: 32cm 対応身長: 約159~183cm
調節: レバー固定式 使用長: 100~115cm 重量 (1本): 約255g 先端径: 8mm

収納ケース付き



シルバー 品番 125532
JAN 4959431200342

コンパクト シリーズ

Compact Series

大人気コンパクト収納タイプから

「ノルディックウォーキングモデル」登場!

Grip

- 握りやすく手にフィット
- 滑りにくいシボ加工
- ポール操作しやすい上部細身形状



くびれ!

Usability

- 後方への押し出しが簡単
- 初心者でも歩きやすい



ラクラク

Pole Walking

- 前と後ろの両方に突ける先ゴム
- ポールウォーキングも可能

W使い

ノルディック

ポール
ウォーキング



スマート

Compact

- 折畳みサイズ 41cm
- ワンタッチ簡単組立
- 20cmの長さ調節幅
- 携帯に便利な収納袋付き

41cm

New Model

ノルディック ポータブル

¥17,500/組 (税抜)

made in Japan

アルミ合金 16φ+14φ+12.4φ×3

携帯サイズ: 41cm 対応身長: 約154~185cm 調節: レバー固定式
使用長: 100~120cm 重量 (1本): 約270g 先端径: 8mm
先ゴム: PP-Nordic 8mm

収納ケース付き

イエロー 品番 125566
JAN : 4959431200731

ポールウォーキング専用グリップ

しっかり歩ける グリップ

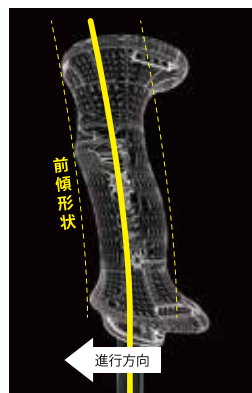
グリップが理想の ウォーキング姿勢をサポート！

「しっかり歩き」とは、①大きな歩幅と②大きな腕振りを含むウォーキングです。
効率的に高い運動効果を得るために、いま「しっかり歩き」が求められています。

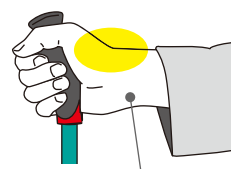
グリップが実現！3つの『しっかりポイント』

しっかりポイント ①

歩幅を広げて
しっかり歩ける



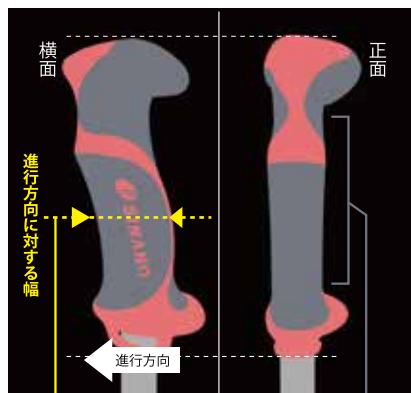
ウォーキングの進行方向に対してグリップを前傾形状に設計することで、ポールを前方に接地しやすくなり、歩幅が広がる。



手首への負担が少ない自然な握りで、より前方に接地しやすい。

しっかりポイント ②

手にしっかりフィット！
快適な握り心地



進行方向に対する幅を広げ、グリップ周長を長くした仕様。

手が当たる部分に柔らかい素材。これにより、グリップ力が向上する。

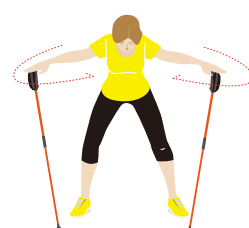
形状と素材を最適化することで、握りやすさの向上と使用中のズレ軽減を実現。その結果、長時間のウォーキングでも手への負担＝疲労を低減できる。

しっかりポイント ③

グリップ上部に
手を乗せて
しっかり準備体操



ポールを使った体操では手のひらをグリップ上部に乗せる。従って、グリップ上部を大きく丸い形状にしたことで、荷重を掛けても安定し、手が痛くなりにくい。



例) ポールを使った肩回し

『しっかり歩けるグリップ』搭載、簡便なサイズ調節が可能なスポーツタイプ

レビータ - アシスト ¥11,000/組 (税抜)

made in Taiwan

アルミ合金 14φ 12φ

対応身長 135～183cm
調節 レバー固定式
使用長 85cm～115cm
重量(1本) 約220g
先端径 8mm

EASY&SPEEDY
ワンタッチで簡単に、そして瞬時にできる
サイズ調節機構を搭載



SPORTY
シャフトはφ14mm+φ12mmの細径なので、
軽やかなウォーキングが可能



レッド 品番 125552
JAN 4959431200618



ブラック 品番 125553
JAN 4959431200625

『しっかり歩けるグリップ』搭載のスタンダードモデル

レビータ - ネクスト ¥9,500/組 (税抜)

made in Japan

アルミ合金 16φ 14φ

対応身長 135～190cm 調節 回転固定式 使用長 85cm～120cm
重量(1本) 約220g 先端径 8mm



FASHION

コーディネートしやすいシンプルクールな
デザイン&5色カラー



製品安全協会認証
安全基準適合品



ネイビー 品番 125547
JAN 4959431200564



パープル 品番 125551
JAN 4959431200601



ピンク 品番 125550
JAN 4959431200595



ターコイズ 品番 125548
JAN 4959431200571



ボルドー 品番 125549
JAN 4959431200588

ナイトウォーク専用ポール

明け方・夕暮れ・夜間にオススメ！

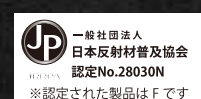
REVITA-TWINKLE

夜のウォーキング中、車にヒヤリとさせられた事はありませんか？

車のヘッドライトなどで照らされると

光が反射し輝きます

暗い夜道でもドライバーが早く視認できるので安全です



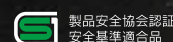
JP マークは一般社団法人日本反射材普及協会が反射効果のある優れた製品を審査認定し、付与されます



レビータ-トゥインクル ¥9,500/組 (税抜)

made in Japan

アルミ合金 14φ | 12φ



対応身長 150~183cm 調節 回転固定式
使用長 A・B / 95~115cm
重量(1本) 約210g
先端径 8mm

A
品番 116330
JAN 4959431200014



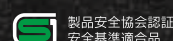
B
品番 116331
JAN 4959431200021



ショートサイズ
レビータ-トゥインクル ¥9,500/組 (税抜)

made in Japan

アルミ合金 14φ | 12φ



対応身長 142~175cm 調節 回転固定式
使用長 F・G・H・I / 90~110cm
重量(1本) 約205g 先端径 8mm

F
品番 116342
JAN 4959431200182



G
品番 116343
JAN 4959431200199



H
品番 116344
JAN 4959431200205



I
品番 116345
JAN 4959431200212



手首にやさしい 固い路面を歩くのに最適

衝撃吸収で手首の負担を軽減

レビータ La くつしゅん ¥11,500/組 (税抜)

アルミ合金 16φ | 14φ

対応身長 135~183cm 調節 回転固定式
使用長 85~115cm 重量(1本) 約234g 先端径 8mm



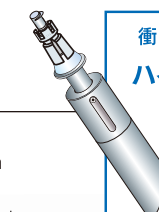
製品安全協会認証
安全基準適合品

made in Japan

衝撃吸収の秘密！

ハイパー・サスペンション・システム

- 2段階吸収システムなので、急激な沈み込みもなく、確実に衝撃を吸収します。
- ソフトな使用感で、接地後のハネ返りも優しいので、違和感なく使えます。



ピンク 品番 125528
JAN 4959431200144

ターコイズ 品番 125530
JAN 4959431200168

バイオレット 品番 125529
JAN 4959431200151

ブルー 品番 125556
JAN 4959431200632

Collaboration

ファイテンテクノロジーとシナノの技術を融合させたコラボモデル



レビータ ファイテン 3S モデル ¥12,000/組 (税抜)

アルミ合金 16φ | 14φ

対応身長 135~190cm 重量(1本) 約220g
調節 回転固定式 先端径 8mm
使用長 85~120cm



製品安全協会認証
安全基準適合品

made in Japan



世界で活躍する
トップアスリートが認める
ファイテンテクノロジー

金属をナノレベルで水中に分散させる技術を独自に開発し、身につける事により、心身を本来のリラックス状態へとサポートする事を可能にした技術です。

マイクロチタンボールをグリップに練り込むことにより、人間が本来持っている力を引き出し、心身を本来のリラックス状態にサポートします。



ブラック 品番 116324
JAN 4959431152849

ブルー 品番 116325
JAN 4959431152856

始めよう!!ポールウォーキング

握り易く飽きのこないスタンダードモデル。

レビータ ステップ ¥8,000/組 (税抜)

アルミ合金 16φ | 14φ

made in Taiwan

対応身長 135~190cm
調節 回転固定式
使用長 85~120cm
重量(1本) 約205g
先端径 8mm



発泡グリップ
柔らかい、軽い、握り易い、
疲れにくいグリップです。

レッド 品番125555
JAN 4959431200557

アルミ合金 16φ | 14φ

made in Taiwan

対応身長 135~190cm
調節 回転固定式
使用長 85~120cm
重量(1本) 約205g
先端径 8mm



ブラック 品番125554
JAN 4959431200540

3段収納

衝撃吸収で手首の負担を軽減 ————— 手首に優しい衝撃吸収機構内蔵のモデル。

レビータ 2S A/S ¥15,000/組 (税抜)

アルミ合金 16φ | 14φ | 12φ

made in Japan

製品安全協会認証
安全基準適合品

対応身長 150~190cm
調節 回転固定式
携帯サイズ 60cm
使用長 120cm
重量(1本) 約250g
先端径 8mm



ピンク 品番116346
JAN 4959431200175

ブラウン 品番116310
JAN 4959431152269

ベーシック ————— 携帯に便利な3段伸縮ベーシックモデル。

レビータ 2 ¥13,000/組 (税抜)

アルミ合金 16φ | 14φ | 12φ

made in Japan

製品安全協会認証
安全基準適合品

対応身長 150~190cm
調節 回転固定式
携帯サイズ 56cm
使用長 120cm
重量(1本) 約245g
先端径 8mm



ブルー 品番116303
JAN 4959431151033

姿勢が良くなる子供用

子供用モデルが登場。

レビータ ジュニア ¥5,500/組 (税抜)

アルミ合金 14φ | 12φ

made in Japan

対応身長 111~160cm
調節 回転固定式
使用長 70~100cm

重量(1本) 約172g
先端径 8mm



ブルー 品番125531
JAN 4959431200243

Nordic

ノルディックウォーキングモデル

レビータ AG ¥9,500/組 (税抜)

アルミ合金 16φ | 14φ

made in Japan

対応身長 131~192cm
調節 回転固定式
使用長 85~125cm
重量(1本) 約220g
先端径 8mm
先ゴム: PP-Nordic 8mm



ブルー 品番125523
JAN 4959431152900

ピンク 品番125524
JAN 4959431152917

グリーン 品番125522
JAN 4959431152924

ポールウォーキング専用

うまく歩けるグローブ

¥4,000 (税抜)

汗が拭けるパイル生地。

反射素材
だから夜も安心

ブルー

S 品番 125544
JAN 4959431200465

ブラック

M 品番 125543
JAN 4959431200458

S 品番 125545
JAN 4959431200472

ピンク

S 品番 125546
JAN 4959431200489

3つのポイントで

歩きを変える

- 1 立体 3D 形状

人間工学に基づいた最も自然でリラックスできる手の状態を、立体3D形状によりサポート。自然な状態でポールを持てるため、握力の消耗を軽減するため、長時間ウォーキングでも疲れにくい。
- 2 自然な握りを実現する形状

グローブの中指・薬指を第二関節でカットすることで、中指の握り込みをサポート。グローブをはめた瞬間からポールウォーキングに最適な手の形になる設計。
- 3 快適さを追求した素材

伸縮性に優れた快適な着心地。更に吸水性・速乾性・通気性のある素材を使用。



エルゴグリップは道具を握ることを目的に松岡手袋（株）によって開発されたスポーツ手袋です。

ポールホルダー

両手が空くから便利！

水分補給時やポールを持っていない時、ベルトやバックに引掛けられる！

¥1,500 (税抜)

品番 354008
JAN 4959431200304



説明DVD
ウォーキングの説明を収録したDVD。



品番 354003
JAN 4959431152764

¥ 1,500 (税抜)

ポール
エクササイズDVD



品番 354009
JAN 4959431200694

¥ 2,500 (税抜)

ポールケース

1組収納／色：黒、赤 ¥ 2,500 (税抜)



ブラック
品番 354006
JAN 4959431200267

レッド
品番 354007
JAN 4959431200274

10組
収納

ポールが10組入るポールケース



¥ 8,000 (税抜)

品番 354005
JAN 4959431200250

ポールウォーキング用

先ゴム

どの角度からでもしっかりグリップする先ゴム。

先端径
8mm用

PP-MW
¥1,000/組 (税抜)

材 質: 合成ゴム 先端径: 8mm
生産国: 日本製 (ブラックのみ台湾製)

色が選べるようになりました！

NEW!

レッド
品番 352064
JAN 4959431200786

NEW!

ブルー
品番 352065
JAN 4959431200793

ブラック
品番 352041
JAN 4959431152276

グレーチング(側溝の蓋)に挟まらないサイズなので安全

360度接地で滑りにくい

ノルディックウォーキング用

先ゴム

先端径
8mm用

品番 352058
JAN 4959431200496

先端径
11mm用

品番 352055
JAN 4959431200335

PP-Nordic
¥1,000/組 (税抜)

さらに進化した3つの特徴

機能向上

1 2つの接地面！

斜めから接地
上り坂やポールを押し出して推進力を得る場合

垂直に接地
下り坂やポールを前に出す場合

2 抜群のグリップ力！

全方向にグリップするトレッドパターン
濡れた路面の排水性を良くした溝加工

従来品より15%向上 (当社比)

3 厚底設計！

突いたときの衝撃緩和と効果摩擦時の耐久性向上

従来品より約40%厚い (当社比)

厚さ10mm

あんしん2本杖シリーズ用交換用先ゴム

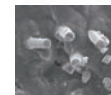
雨の日、雪の日、ぬれた歩道や、床面も安心です。

滑りにくい安全先ゴム

先端径
14mm用

PP-21
品番352059
JAN 4959431200533

¥3,000/組 (税抜)



ソールの特殊加工で滑りにくい

接地面にはガラス繊維が突出しており、濡れた路面でグリップ効果を発揮。

先端径
14mm用

PP-10-14

品番352009
JAN 4959431111846

¥ 400/個 (税抜)



ポータブルAIR用

先ゴム



PP-20

品番 352052
JAN 4959431153822

¥ 500/個 (税抜)

講習会・

体験会情報

当社ホームページにて、ポールを使ったウォーキング、体操などを体験できる全国の講習会情報を掲載しています。

ポールウォーキング講習会

検索



ポール技術で Walking Life を支える。

製造元 株式会社 シナノ <http://www.sinano.co.jp/>
〒385-0022 長野県佐久市岩村田1104-1 FAX.0267-67-3326

お問合せ TEL.0267-67-3321 ホームページ www.sinano.jp/revita/

●改良等のため、価格や仕様、デザインを予告なく変更させて頂くことがあります。また、状況により生産の中止、部品等の変更をさせて頂くことがあります。
●商品の写真は、印刷の性質上実物と若干異なります。●使用時は取扱説明書をよく読みになり、間違いないようにお取り扱いをお願いします。

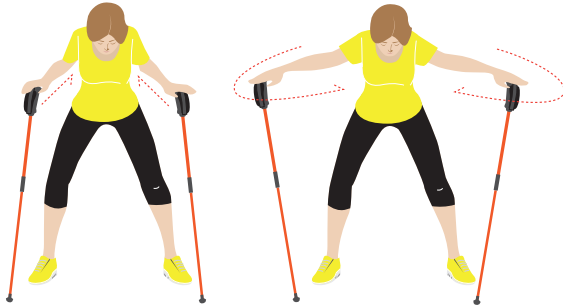


ポール体操

ポール体操で手軽にウォーミングアップ、ストレッチ、バランストレーニングが可能。
歩けない日は自宅でお手軽トレーニング。

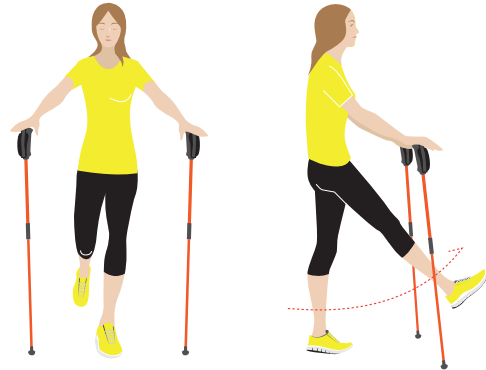
ポール体操、筋トレを行う際は、ストラップから手を抜いて行いましょう！

1. 【肩回し】



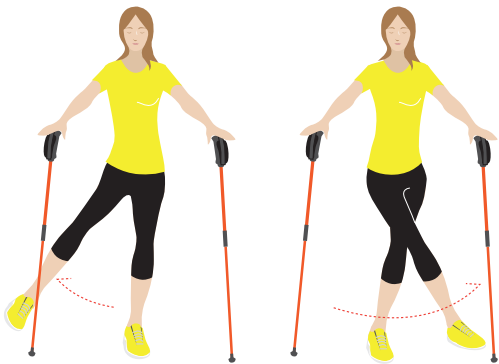
平泳ぎの要領で方関節を大きく回します。
外回し、内回し 10 回ずつ行います。

2. 【脚振り子前後】



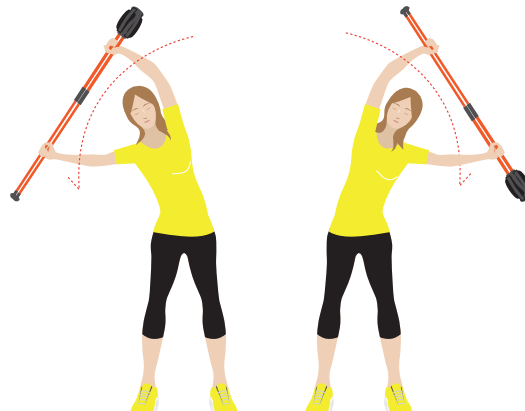
脚を前後に振ることで股関節を大きく動かします。
左右 10 回ずつ行います。

3. 【脚振り子左右】



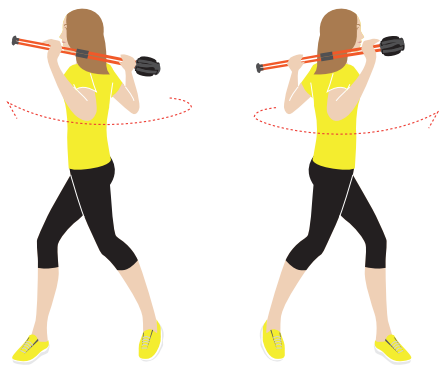
脚を左右に振ることで股関節を大きく動かします。
左右 10 回ずつ行います。

4. 【体側ストレッチ】



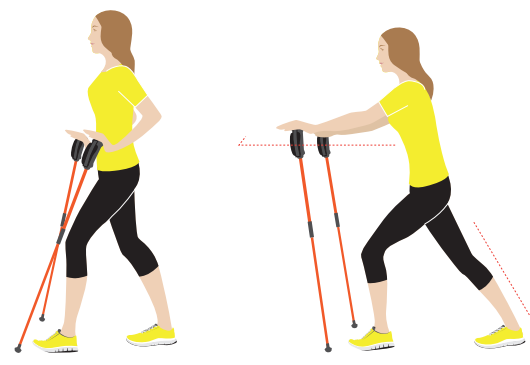
足を肩幅に広げてまっすぐ正面を向き、ポールを束ねて頭上に掲げます。一方のサイドに、無理のないところまで横に倒した状態で 4 秒間保持します。息は止めないでゆっくり吐き続けます。反対側も同様に行います。

5. 【上体ひねり】



ポールを束ねて肩後部に乗せます。
ポールの両端を軽く持ち、肩幅に脚を広げて正面を向きます。一方の手を前へ動かしながら上体を回旋させます。4 秒かけて大きく捻ります。反対側も同様に行います。

6. 【アキレス腱伸ばし】



両足を揃えたところから、片方の脚をまっすぐ後ろに引きします。つま先、膝を前方に向けかかとを地面に押し付けるイメージで、10 秒間息を吐きながら伸ばします。2 回行ったら反対側も同様に行います。

ポールを使ったらくらく筋トレ

【スクワット】

大腿四頭筋、大臀筋、大腰筋



ポールを 1 歩前に広くついて脚を肩幅に開いて真っ直ぐ前を見て立ちます。つま先と膝を同じ方向に曲げます。4 秒かけて腰掛けるように沈み込み、1 秒間その姿勢を保持します。そして 4 秒かけて元の姿勢に戻ります。(椅子にゆっくり座るイメージ) 10 回 1 セット行います。
注) 膝はつま先より前に出ないように。下を向かないように。

【後けり出し】

ハムストリングス、臀部
(太ももの裏)



ポールを 1 歩前に広くついて背筋を伸ばし、真っ直ぐ前を見て立ちます。腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に脚を伸ばします。4 秒かけて、かかとから脚を後ろへ上げ、1 秒間保持します。そして 4 秒かけて元に戻します。
左右 10 回ずつ行います。
注) 脚を上げる際は腰を反らさないように。

座ってできる体操

【肩を回す体操】

【太もも裏のストレッチ】

【膝を伸ばす体操】



肩関節を大きく回しほぐします。
スイスイと泳ぐようなイメージで、内回し 5 回、外回し 5 回。



右足を前に伸ばし、息を吐きながら上体を前に倒す。
吸いながら上体を起こす。左足も同様に



4 秒かけて右膝を伸ばし、4 秒かけて元に戻す。左足も同様に。

ご注意
下さい！

- 出来るだけ、ひざが直角になる高さの椅子に浅く腰掛ける。
- キャスター付きではない背もたれのある椅子など、安定感のある椅子を使う。
- 痛みや違和感を感じた場合はただちに中止し、医師や理学療法士にご相談ください。
- 運動制限を受けている方は、事前に医師へご相談の上判断を仰いでください。