

ぽんぽんぽんぽん  
健康ウォーキングの

point  
ポイント

**point①** 息がはずむ速さで歩こう

脂肪が燃えやすく、かつ無理なく続けるには、少し汗ばみ、息がはずむ速さで歩きましょう。

**point②** はつらつとリズムミカルに

背筋を伸ばして姿勢は正しく。歩幅はいつもより広く、リズムミカルに楽しく。

**point③** 最低でも15～20分続けよう

シエイプアップ効果をねらって15分以上継続しましょう。ウォーキングはもっとも危険の少ない有酸素運動！ただし体調と相談して…

**point④** 毎日の習慣にするのが理想的

最寄り駅の1駅前で降りて歩く、買い物や少し遠回りする、駅や建物ではエレベーター・エスカレーターを使わないなど、心がけ次第でかなりの距離を歩けます。

**point⑤** 目標は1日1万歩・1週間7万歩

その日の都合や体調に合わせて、1日1万歩が無理な場合は1週間の累計で7万歩を目標にしましょう。

**point⑥** 無理せず自分のペースを守りましょう

病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動をしていない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

**point⑦** 1日の歩行歩数の目安

年齢、性別など個人差がありますがつぎの目安を目標にしてみましょう。

歩く速さ	1分間に110歩以上
一度に歩く歩数	1,000歩以上
1日に歩く歩数	8,000～10,000歩以上

製品仕様

電源	DC3V(CR2032 リチウム電池1個)
電池寿命	約1年(1日1万歩または1日4時間使用にて)
外形寸法	約75×34×11mm(幅/高/厚)
質量	約24g(電池を含む、ストラップ除く)
材質	本体:ABS樹脂 前面パネル:アクリル樹脂
原産国	中国
付属品	お試し用電池(CR2032×1個) 取扱説明書(保証書付き)
JANコード	ブラック:4979881103031 ホワイト:4979881103000 ブルー:4979881103024 ピンク:4979881103017
希望小売価格	オープン価格

(歩きを楽しく)  
**万歩計**<sup>®</sup>

歩数計の代名詞「万歩計」は  
山佐時計器株式会社の登録商標です。

▲安全に関するご注意

- ご使用の前に必ず取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- 製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
- 印刷物と実物では多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
- カタログの記載内容は2009年(平成21年)7月現在のものです。

**YAMASA 山佐時計器株式会社**

本社：〒158-0093 東京都世田谷区上野毛 2-4-9  
TEL.03-5706-1220(代) FAX.03-5706-1221  
大阪営業所：〒541-0052 大阪市中央区安土町 1-4-5 本町ビル 505  
TEL.06-6264-0061(代) FAX.06-6264-0062  
ホームページ <http://www.yamasa-tokai.co.jp>

お客様サービス室

**TEL:03-5706-5400**  
(受付時間 10:00～17:00 土、日、祝祭日を除く)

●お求めは山佐製品販売店の…

ポット万歩<sup>®</sup>  
ぽんぽんぽんぽん  
EX-3000

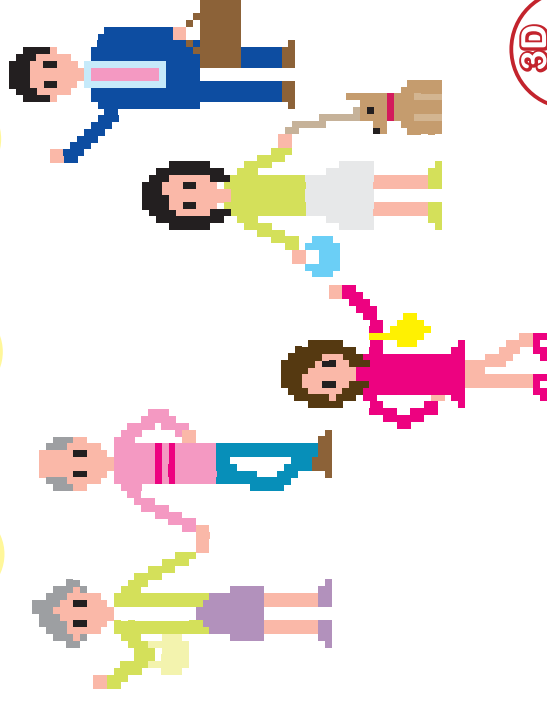
YAMASA

家族の みんなで始める健康ウォーキング

新・健康習慣



かんたん 見やすい 使いやすい



# かんたん操作の シンプル万歩計

小型・軽量なのに  
大型表示!!



(原寸大)

ブルー



ブラック

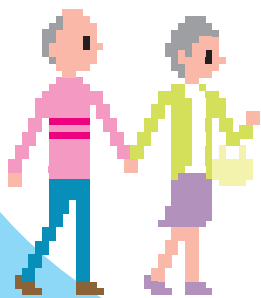
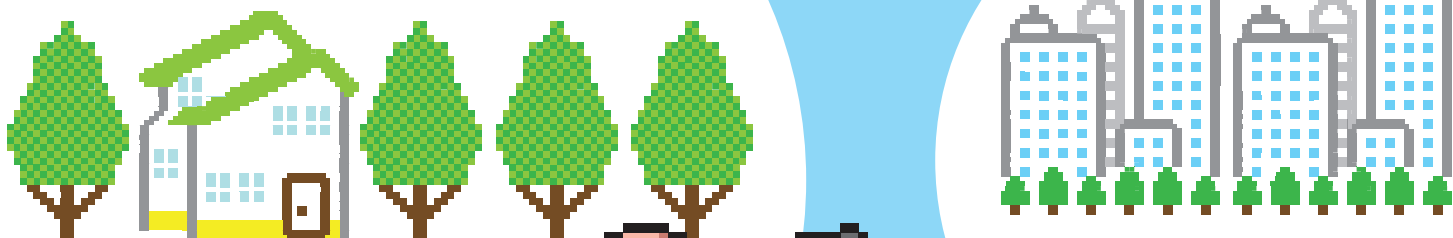


ホワイト

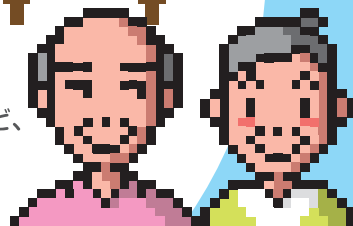


ピンク

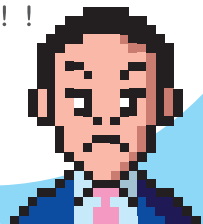
- ポケットバッグIN
- 3Dセンサー
- 歩数
- メモリー14日分
- 時計
- オートリセット



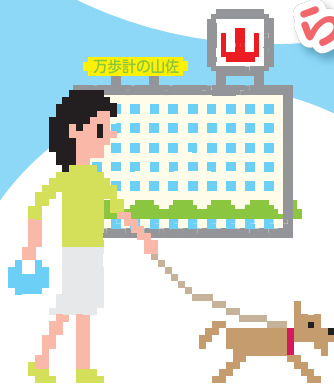
最近の歩数計は  
難しすぎて  
使いきれなかったけど、  
これなら簡単操作で  
画面も大きいから  
私たちでも安心ね。



私にはたくさんの  
機能はいらん!!



## もはや我が家の必需品、 らくらくまんぽで健康家族。



カバンに入れておくだけで  
健康管理ができちゃうから、  
買い物や散歩の時にとっても便利。



見た目もシンプルで、  
私にピッタリ!!  
通学の時に使っちゃお♥

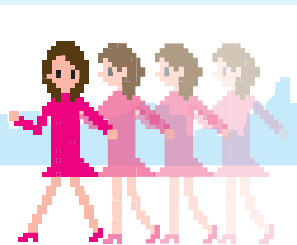
おじいちゃんや  
おばあちゃんの  
プレゼントにも最適ね。

### 数字が見やすい大型表示

歩数表示は太字で、見やすさにこだわった大画面を採用しました。

### 歩数をしっかり計測

歩行判定機能により、歩行以外の振動を制御します。その1例として、歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので歩数カウントされません。10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。



### 14日分の歩数データをオートメモリー

メモリーモードで今日および過去14日分のメモリーされた歩数を見ることができます。



新機能

#### 今日のメモリー歩数

“今日”のメモリーを採用することにより、当日の歩数を何度リセットしてもメモリーモードで当日の総歩数が確認できるようになりました。

### ポケットやバッグの中で計れる万歩計

高性能3方向加速度センサーを採用しているため、ポケットやバッグの中に入れておくだけでしっかり計測できます。着けているところが外から気づかれず落とす心配もありません。



※首かけストラップは市販のものをご利用下さい。

※首からさげる方法は計測に誤差が生じる場合があります。