

品名 バランスボール シェリア (55 cm/65 cm)

品番 MVS355/365

取扱説明書

この度は、本製品をお買い上げいただきまして誠にありがとうございました。本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

【製品仕様】

サイズ：ボール直径最大／MVS355：55 cm
MVS365：65 cm

質量（重量）：MVS355：約1.3 kg（ボール約0.8 kg、カバー約0.5 kg）
MVS365：約1.6 kg（ボール約1.0 kg、カバー約0.6 kg）

主な材質：カバー：ポリエステル 本体：PVC（ポリ塩化ビニル）

セット内容：ボール本体、布カバー、エアポンプ、専用キャップ、キャップ取り外し工具、メジャー

使用体重制限：100 kg

生産国：中国

警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味

⊘ 絶対におこなわないでください。

① 必ず指示に従い、おこなってください。

使用前の警告・注意・・・・・・・・・・

- ① 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。学校、スポーツジム・業務用など不特定多数の方による使用はしないでください。
- ⊘ 火気の近くで使用しないでください。
- ① 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。傷みや破損の原因になります。
- ① 本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。事故の原因になります。
- ① 本製品の使用は健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。
- ① 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
 - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
 - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈リゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
 - リハビリテーション目的で使用する方
 - 上記以外に身体に異常を感じているとき
- ① 使用前にはボール表面やカバー表面にキズや変形などがないか必ず確認してください。
- ① 使用前には周囲の家具や床面、身に着けている衣服などにボールをキズつけるようなものがないか必ず確認してください。
- ① 本製品は破裂しにくいノンバースト仕様ですが、破裂しないことを保証するものではありません。何らかの要因でボール表面に穴があくと一気に穴が広がり空気が抜けることがありますので、取り扱いには十分注意してください。
- ① 使用前には各部品が全て揃っていることを必ず確認してください。もし部品外れなど、揃っていない場合は決して使用しないでください。

- ① 本製品を使用時、またはエアの注入時などに手や指などを挟まないように十分注意してください。
- ① ボールを膨らましているとき、使用中は、周囲に鋭利なものが無いことを確認してください。破損し事故を起こすおそれがあります。
- ① 使用前には十分な準備運動をおこない、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
- ⊘ 本製品をご自分で改造もしくは付加および部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

使用中の警告・注意・・・・・・・・・・

- ① 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ① 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- ⊘ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靱帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- ① 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
- ① 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ① バランスをコントロールできなくなるような危険な使い方はしないでください。
- ① 本製品の使用体重制限は100 kgです。

お手入れ・保管についての警告・注意・・・・・・・・

- ① 保管場所は、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
- ① 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- ① 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから使用してください。
- ① 本製品を長期にわたり使用していただくために、使用する前にはその都度、キズや変形、またひび割れ（カバーの破れ）などが無いことを確認してください。
- ① 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

各部の名称

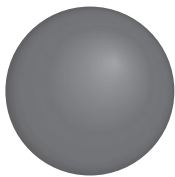
梱包をあけましたら、必ず付属品が揃っているか確認してください。

■ 各部の名称 □ エクササイズボール

□ カバー

□ エアーポンプ
□ 専用キャップ

□ その他
・専用キャップ取り外し工具
・メジャー



- 付属のエアーポンプは、引き手が硬い場合がございますが、一度引いていただきますと、その後は使用しやすくなります。
- 開封後しばらくの間はボール特有の臭いを感じられる場合がございますが、これは材質（PVC）特有の臭いであり異常ではありません。また、この臭いはボールを膨らませた後、徐々に薄れます。

エアー注入方法



ファスナーを開き、膨らんでいない状態のボールをいれてください。



ファスナーの真ん中にボールの注入口がくるように位置を合わせ、ポンプを差し込みエアーを注入してください。



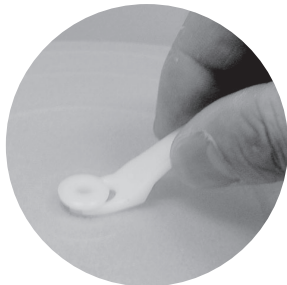
エアーが入ったら注入口を専用キャップで止めてください。付属のメジャーを使用して大きさを調節してください。



ファスナーを閉じてください。
※膨らませすぎるとファスナーが閉じられなくなります。

専用キャップ取り外し工具の使い方

キャップ取り外し工具を下写真のように、しっかり専用キャップとエクササイズボールの間に差し込み、そのまま真上に持ち上げ、専用キャップを取り外してください。



- 専用キャップを取り外す際には、工具でエクササイズボールを傷つけないように注意してください。破裂の原因になります。
- 専用キャップを取り外す際に、専用キャップが飛び跳ねることがありますので注意してください。

ボール直径

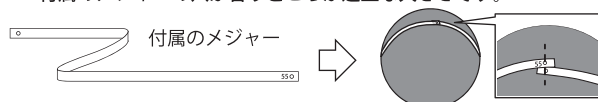
ボールを膨らませる際は、付属のメジャーを使用して適正な大きさになるように調節してください。

	ボールの 大きさ	膨らませるのに かかる時間	ポンピング 回数の目安
MVS355	直径 55 cm	約 25 分	約 400 回
MVS365	直径 65 cm	約 35 分	約 600 回

※あくまで目安の数値です。

付属のメジャーをボールの外周に巻き、ボールの膨らみが適正であるかを確認することができます。

※付属のメジャーの穴が合うところが適正な大きさです。



お手入れ・保管方法

本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れを落としてください

- シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。変色・変質・劣化・使用中の破損の原因になります。
- 本製品でつまづかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう注意して保管してください。
- 直射日光、浴室など湿度の高い場所、屋外・ベランダ・軒下などでは保管しないでください。
- ほこりの多い場所での保管はしないでください。

カバーのお手入れ方法

- 部分汚れを取る場合
薄めた中性洗剤をタオルに浸して汚れを拭き取ります。汚れが取れたら洗剤を十分拭き取り、日陰で十分乾燥させます。
- 手洗いの場合
① 40℃以下の水に浸し、やさしく押し洗いをしたら十分にすすぎます。
② 軽く押す程度に水を切り、軽くしわをのばし、日陰につり干します。

カバーのお手入れ時の注意

- 手洗いしてください。
- 漂白剤は使用しないでください。
- タンブル乾燥はしないでください。
- 日陰でつり干してください。
- アイロンは当てないでください。
- ドライクリーニングはしないでください。
- 色落ちする場合がありますので必ず単独で洗ってください。
- 摩擦、水濡れにより色移りする場合があります。手洗後は放置せず直ちに干してください。



アリンコ株式会社

フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル  **0120-30-4515**

受付時間 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00（土・日・祝祭日、弊社休業日を除く）

Ver.1.1

左記以外受付

F A X : 072-678-6410

E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

F A X 又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

MVS355、365:この商品の
WEB ページはこちら



FNLFFEE-