

# 運動方法

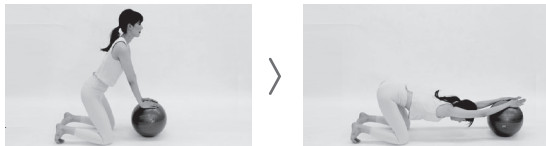
扱いやすいミニサイズのエクササイズボール。ボールを使うことで、筋トレやストレッチのバリエーションを増やし、より効果的に運動することができます。

本マニュアル掲載のエクササイズは、健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後の筋力回復のためのリハビリにご使用される方は、使用前に必ず医師に相談してください。また、エクササイズ中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。

## ストレッチ

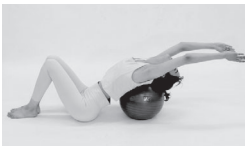
※痛みが出ない範囲で行ってください。

### ● 肩甲骨のストレッチ



1. 本体正面に座り、膝立ちになって両手を乗せます。
2. 深呼吸しながら本体を前に転がし上体を倒します。肩周りが心地よく伸びる位置まで腕を伸ばしたら、ゆっくり身体を戻します。

### ● お腹のストレッチ



1. 本体に背中を預け、両膝を立てます。
2. 本体に体重を預け、深呼吸しながらゆっくり背中を反ります。同時に両手を頭の方へ伸ばし、お腹周辺が心地よく伸ばされたら身体を戻します。

## トレーニング

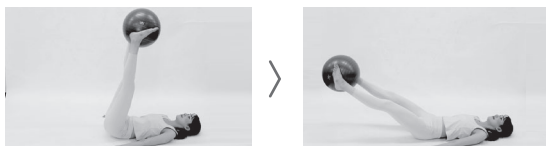
※各トレーニングは 15 回程度を目安に、無理のない範囲で行ってください。

### ● お腹のトレーニング



1. 本体に背中を預け、両膝を立てて両手を頭の後ろで組みます。
2. 息を吐きながら上体を起こします。この時おへそを見るように背中を丸めながら起こします。
3. 身体を起こしたらゆっくり身体を戻します。

### ● 下腹のトレーニング



1. 仰向け姿勢で、本体を両足首付近で挟み足を真上に上げます。
2. 両手を地面につけ、身体を支えながら足を下げます。この時腰が反らないように意識しましょう。
3. 足が地面につかない位置まで下げたら、ゆっくり戻します。

### ● 内もも・外もものトレーニング



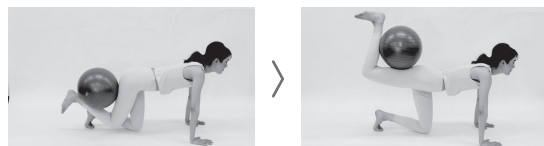
1. 横向きに寝た状態で、本体を両足首付近で挟みます。左手は頭の下に、右手は胸の前で地面につきます。
2. 上半身を前後に傾けず固定して、両足をまっすぐ上げます。
3. 足を上げきったら、ゆっくり戻します。※左右行いましょう。

### ● 横腹のトレーニング



1. 仰向けになり両膝で本体を挟んで、膝を 90 度に曲げ、足を浮かせます。両手は左右に広げます。
2. 肩が浮かないように意識しながら、両足を左右に倒します。
3. 地面に足がつかない位置まで倒したら身体を戻します。

### ● お尻のトレーニング



1. 四つ這い姿勢で、右足の太ももとふくらはぎで本体を挟みます。
  2. 本体を挟んだまま、足を蹴り上げます。
  3. 足を戻します。
- ※左右行いましょう。

### ● 体幹のトレーニング



1. 本体に両手を乗せ、つま先を地面につけ腕立ての姿勢になります。
2. 足から肩までが一直線になるように、身体を持ち上げます。このまま数秒姿勢を保ちましょう。

※バランスを崩すと手首等を痛めるおそれがあります。不安定な姿勢のため、慣れないうちは膝や肘をついて行ってください。



## 品名 エクササイズボール 30 cm

品番 **WBF030**

### 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す。  
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】

品 名：エクササイズボール 30 cm  
品 番：WBF030  
サイズ(直径/最大)：30 cm  
質 量 (重 量)：約 600 g  
主 材 質：PVC(ポリ塩化ビニル)、PP(ポリプロピレン)  
耐 荷 重：100 kg  
付 属 品：エアポンプ、専用キャップ、キャップ取り外し工具  
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。
- ❗ 必ず指示に従い、おこなってください。

#### 使用前の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

- ❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的では使用しないでください。
- ⊘ 火気の近くで使用しないでください。
- ❗ 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。
- ❗ 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。
- ⊘ 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。
- ❗ 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、変形性関節症などの方
  - 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 사용되는方
  - 上記以外に身体に異常を感じているとき

- ❗ 使用前には必ず、キズや変形、ひび割れなどがないか確認してください。
- ❗ 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。何らかの要因でボールの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。
- ❗ 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絶対に使用しないでください。
- ❗ 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様に十分注意してください。
- ❗ ボールを膨らませているとき、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。
- ❗ 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。
- ⊘ 本製品の耐荷重は 100 kg です。体重 100 kg を超える方、負荷荷重を装着し体重と合わせて 100 kg を超える方は使用しないでください。使用中に製品が破損するおそれがあり、重大な事故を起こす原因になります。
- 使用中の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・**
- ❗ 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。
- ❗ 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。



#### 注意

- 運動時は力を入れるときに息を吐き、身体を戻すときに息を吸うことを意識しましょう。
- お腹にしっかり力を入れ、姿勢をまっすぐ保ちましょう。不安定な状態で正しい姿勢を保つことで、より効果的にトレーニングできます。

## ⚠ 警告・注意 安全のため必ずお守りください。

❌ 次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・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常】

❌ 健康のため、食事後すぐ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。

❗ 保護者の方は小さなお子様为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。

❗ 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。

❗ **お手入れ・保管についての警告・注意・・・**  
❗ 本製品は、樹脂を使用していますのでシンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはお避け下さい。

❗ 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。

❗ 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。

❗ 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、ひび割れなどが無いことを確認してください。

❗ 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。

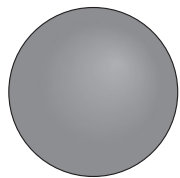
❗ 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

## 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



□ エアーポンプ



□ 専用キャップ



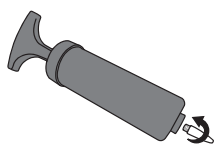
□ キャップ  
取り外し工具



- ⚠ **注意**
- 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。

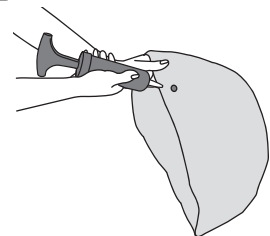
## エアー注入方法

1



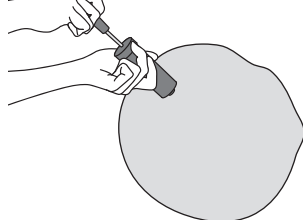
エアーポンプ先端にノズルを取り付けます。

2



ポンプをボールの注入口に差し込みます。

3



ポンプでエアーを注入してください。  
★ボールは張りすぎない程度に膨らませてください。

4



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。

キャップの差し込みはエアーが漏れないようにきつめになっています。寒い季節などボールが冷えていると、特に固くなりますので、差し込みできない場合は暖かい部屋で暖めてからキャップを強く差し込んでください。

【参考】  
付属品のエアーポンプを使ってボールを直径 30 c m にする場合  
時間(目安) 約 10 ～ 20 分  
ポンピング回数(目安) 約 350 ～ 450 回

## 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右図のように、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。



### ⚠ 注意

- 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。

## お手入れ・保管方法

### ■ お手入れ方法

本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れを拭き取ってください。

- シンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品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。

### ■ 保管及び廃棄について

- 保管場所は本製品でつまづかない場所に置き、特に小さなお子様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。
- 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。
- 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。



アルインコ株式会社

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）

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。

WBF030:この商品のWEBページはこちら

