

品名 **エクササイズクッション**
品番 **WBF126**
取扱説明書



【製品仕様】

サイズ：W335×D335×H65mm
質量（重量）：約1,000g
主 材 質：PVC（ポリ塩化ビニル）
付 属 品：エアポンプ
耐 荷 重：100 kg
生 産 国：中 国

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。

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。
- ⊘ 本製品は火気・熱器具に近づけないでください。
- ❗ 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。
- ⊘ 本製品の使用荷重制限は最大100kgです。体重100kgを超える方、付加荷重を装着し、体重と合わせて100kg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。
- ❗ 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。
- ❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり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使用される方
 上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ 本製品を膨らませているとき、使用時、保管時は製品にキズをつける鋭利なものがないか確認してください。破損し事故を起こすおそれがあります。
- ❗ 使用前には必ず、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。
- ❗ 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身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。

- ❗ 本製品を使用する時、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。

- ⊘ 本製品を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

- ⊘ 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。
- ❗ 運動中に身体や本製品が人や壁、物にぶつからないよう広い場所で使用してください。
- ❗ 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。
- ❗ ご自身の体力に合った運動方法で使用してください。無理な運動は重大な事故の原因になります。
- ⊘ 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】
- ⊘ 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。
- ❗ 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避けてください。
- ❗ 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。
- ❗ 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。
- ❗ 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。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自自治体の取り決めに従ってください。

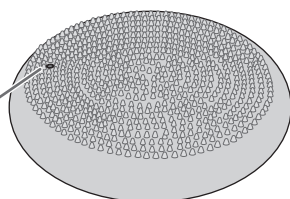
各部の名称

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。

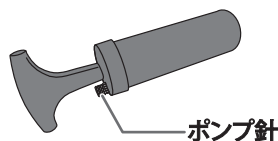
■ 各部の名称

□ 本体

エア注入口



□ エアーポンプ



ポンプ針



- 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エクササイズクッション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、この臭いは徐々に薄れます。

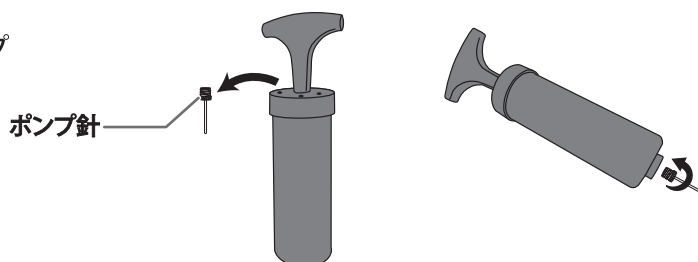
エア調節方法

本製品にはあらかじめ適量のエアが注入されています。

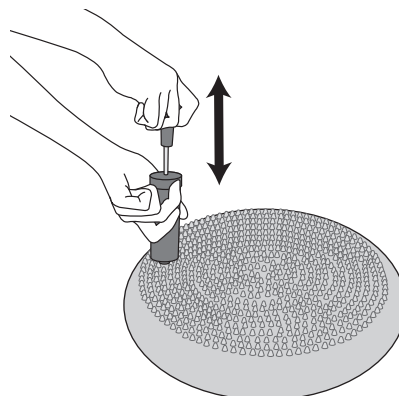
付属のエアーポンプを使用して、お好みの量に調節することができます。

■ エアを入れる場合

- 1 エアーポンプからポンプ針を取り、エアーポンプ先端に取り付けます。



- 2 ポンプ針を本体のエア注入口に差し込み、ポンプでエアを入れてください。
★エクササイズクッションは張りすぎない程度に膨らませてください。



■ エアを抜く場合

エアーポンプからポンプ針を取り外し、ポンプ針だけをエア注入口に奥まで差し込むとエアを抜くことができます。

 **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。

WBF126:この商品の
WEB ページはこちら



運動方法

本製品は、空気の不安定さを利用することで効果的なエクササイズをサポートするクッションです。本体はリバーシブル仕様のため、突起が気になる方は裏返してフラットな面でご使用ください。

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。

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。

● 体幹のトレーニング



1. うつ伏せ姿勢で本体の上に両肘から前腕を乗せ、足を伸ばします。
2. つま先を立てて、頭から足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す。

● 二の腕のトレーニング



1. 本体に背を向けて座ります。本体に両手をつけて指先を身体に向け、両ひざを立てます。
2. ゆっくり肘を曲げ、上体を後ろに倒したら身体を戻します。

● お尻のトレーニング



1. 本体の上に両足を乗せ、ひざを立てて仰向けになります。
2. 両手を地面につけ、身体を支えながらお尻を持ち上げます。
3. ひざから胸までが一直線になるようにお尻を上げたら、ゆっくり身体を戻します。

● お尻、太もものトレーニング



1. 本体の上に両足を乗せ両手をまっすぐ前に伸ばして立ちます。
2. お尻を後ろに突き出すようにゆっくり、ひざを曲げます。
3. 太ももと床が平行になるまで曲げたらゆっくり身体を戻します。

● 胸、肩のトレーニング



1. 本体の上に両手をつき、ひざを地面につけて腕立ての姿勢をとります。
2. 姿勢を保ちながらゆっくり肘を曲げ、上体を下ろします。
3. 本体と胸が付かない程度まで下げたら、ゆっくり身体を戻します。

● お腹のトレーニング



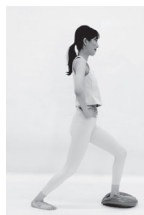
1. 本体の上に座り、両手を背中の中の少し後ろで地面につきます。
2. 肘を曲げて上体を少し後ろに傾けた状態で、両足をまっすぐ伸ばして少し持ち上げます。
3. ひざと胸を近づけるように足を引き寄せたら、身体を戻します。

● 骨盤のエクササイズ



本体の上に座り骨盤を前後左右に動かします。

● 太もものトレーニング



1. 本体の上に左足を乗せ、右足を大きく後ろに伸ばします。
2. 左足に体重をかけながら、ゆっくりひざを曲げていきます。
3. 左太ももと床が平行になるまで曲げたらゆっくり身体を戻します。

※左右行います。



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。

MEMO