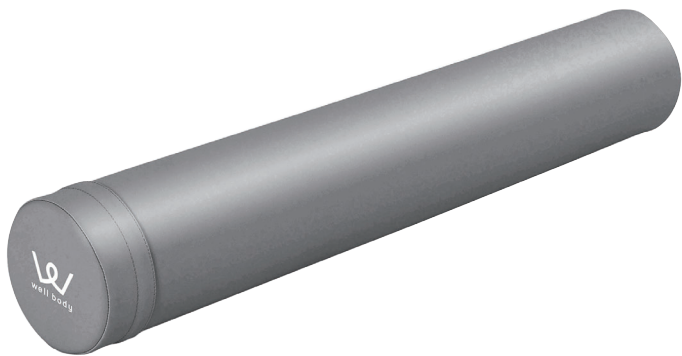


品名 エクササイズポール

品番 WBF200

取扱説明書

安全に使用していただくために
取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解されたうえで使用してください。
●改良のため、一部デザイン・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：直径 約150mm
長さ 約900mm
質量(重量)：約680g
主な材質：表皮：PVC(ポリ塩化ビニル)
：内部：EVA(エチレン酢酸ビニルコポリマー)
耐荷重：100kg
生産国：中国

注意・警告

安全のために必ずお守りください。
この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございます。
使用前には必ず本注意事項をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しく使用してください。

【使用前の注意・警告】

- 本製品は、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。
- 本製品は健康な方を対象にしています。次に該当する方は本製品を使用しないでください。
 - 医師が使用を不適当と認めた方
- 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する方

上記以外に身体に異常を感じている時

- 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、ひび割れなどがないか確認してください。
- 本製品をご自分で改造もしくは、付加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等を傷める原因になります。
- 本製品の耐荷重は100kgです。体重100kgを超える方、負荷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。

【使用中の注意・警告】

- 安全のため、指輪やネックレス、腕時計などを外してから使用してください。また、ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、衣服にに付けたままでの運動は絶対にしないでください。ケガや事故、本製品が破損するおそれがあります。
- 運動をする際は平らな場所を選び、床に鋭利なものや邪魔になるものがないか確認しておこなってください。
- 運動中に身体や本製品が壁や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よく、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。
- 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・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。
- 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ほこりや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。
- 火気、ストーブなどの熱器具の近くで使用しないでください。
- 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。
- 保護者の方は幼児など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。
- 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・靱帯の痛み、眠気、その他心身の異常】

【お手入れ・保管の注意・警告】

- 本製品は必ず屋内で保管してください。直射日光の当たる場所・湿気やほこりの多い場所、火気・熱器具の近くでは保管しないでください。変色や劣化、床面の変色・変質・溶着等の原因になります。
- 使用後は、汗などの水分をよく拭き取り、風通しのよい室内で保管してください。
- 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。
- 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しないでください。
- 環境保護のため、廃棄する際は各自治体の取り決めに従ってください。
- 万一、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。

【運動方法】

ストレッチ

リラックスした状態で筋肉を伸ばします。

0.1 全身のリラックス



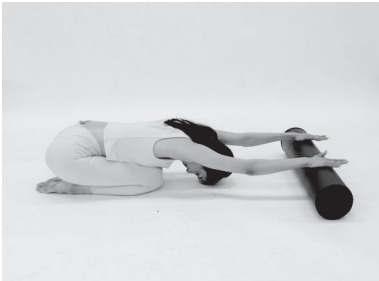
- ①ボールの上に仰向けになり両ひざを立てます。足は肩幅程度に広げ、足裏を地面につけます。
 - ②両腕を自然に広げ、リラックスした状態でゆっくり深呼吸します。
- ※このまま数回深呼吸を繰り返しましょう。

0.2 腕と股関節のストレッチ



- ①ボールの上に仰向けになり、右手は頭の上に伸ばし左手は身体の横でリラックスさせます。この時、右ひざは立てて左足は伸ばします。
 - ②この姿勢でゆっくり深呼吸を行います。
- ※同様に反対の左手と右足も対角線上に伸ばしましょう。

0.3 肩のストレッチ



- ①ボールを横向きにし、その前で正座になって両手を乗せます。
- ②ゆっくり深呼吸しながらボールを転がし、上体を前に倒します。肩周りが伸ばされ、気持ちいいと感じる位置まで腕を伸ばしたら、ゆっくり身体を戻します。

0.4 胸のストレッチ

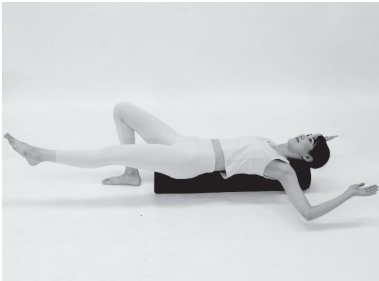


- ①ボールを横向きにして、肩より少し下の位置をボールの上に乗せます。この時両ひざを立てて、両手は頭の後ろで組みます。
- ②ゆっくり深呼吸しながら頭を後ろに下げます。胸が大きく広げられたら、ゆっくり身体を戻します。

トレーニング

身体がふらつかないように、しっかり姿勢を保ちましょう。

0.1 肩・体幹のトレーニング



- ①ボールの上に仰向けになり、両手は肘を曲げて胸の横で左右に広げます。
 - ②右ひざを立てて身体を支えながら、左足を伸ばした状態で持ち上げます。このまま姿勢を15秒キープしてください。
- ※同様に反対の足も行いましょう。

0.2 体幹・下半身のトレーニング



- ①ボールを横向きにして、ボールの上に両手を乗せ、肩幅程度に広げて腕立ての姿勢になります。
 - ②足を片方ずつ、交互に胸に引き寄せます。
- ※この運動を左右各10回ずつ繰り返しましょう。

0.3 下腹部のトレーニング



- ①ボールの上に仰向けになり、両手を地面につけて両足を伸ばします。
 - ②両足をそろえ、まっすぐ伸ばしたままゆっくり持ち上げます。足を上げる際には息をしっかりと吐くことを意識してください。
- ※この運動を10回程度繰り返しましょう。

0.4 お尻のトレーニング



- ①ボールを横向きにして、両足をボールの上に乗せます。両手は地面につけ身体をしっかり支えます。
 - ②バランスを保ち、ひざから胸までが一直線になるようにお尻を上げます。
- ※この運動を15回程度繰り返しましょう。

注意

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、使用前に必ず医師の相談を受けてください。また、エクササイズ中に気分が悪くなったり、身体に異変を感じた場合は、直ちに使用を中止してください。



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

FAX: 072-678-6410

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

FAX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。

WBF200:この商品のWEBページはこちら

