

ヨガボール 取扱説明書

(商品番号/IMC-81 商品名称/ノーバーストヨガボール65)

このたび、お買い上げいただき誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、安全にお使い頂くために必ずお読みいただき、正しくご使用ください。

- この説明書をいつでも使用できるように、大切に保管してください。
- より良い商品の開発に取り組んでおりますので、おことわりなく仕様一部、記載内容を変更する場合があります。ご了承ください。
- 家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で、大きな事故につながります。取扱説明書に記載されている内容を守り、自己の責任の元でトレーニングを行ってください。
- この取扱説明書に記載の写真、イラストは開発中のものを使用しております。一部実際の商品と異なる場合がございます。



輸入発売元
株式会社 **カワセ**
新潟県三条市三竹1丁目1-1
TEL0256-33-0532

中国製/MADE IN CHINA

使用上の注意

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人々へ危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容「警告」「注意」に区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

警告 記載されている内容を守らなければ、死亡や損害事故が生じる危険のあることを示します。

注意 記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れがあることを示します。

警告 記載されている内容を守らなければ、死亡や損害事故が生じる危険のあることを示します。

- 本製品はおもちゃではありません。事故を防ぐために、お子さまのご使用やお子さまの近くで使用しないでください。
- 次のような方はご使用にならないでください。
 - ・妊娠中、生理中の方
 - ・体調不良、発熱時、過労時、ケガをしている方、運動中や前後に喫煙、飲酒、薬をご使用された方
 - ・医師の診断で運動を止められている方
- 身体に病気や障害のあるかた
トレーニングを始める前に必ず専門医、またはスポーツトレーナーに相談してください。特に次のようなかたが運動療法としてご使用になる場合は必ず専門医にご相談ください。
 - ・心臓病(狭心症心筋梗塞など) ・糖尿病 ・高血圧症(降圧剤を服用中のかたなど) ・呼吸器疾患(ぜんそく慢性気管支炎・肺気腫など)
 - ・変形性関節症・リウマチ・痛風・関節痛 ・その他、身体症状で不安のあるかた
- トレーニング中またはトレーニング後の異常
トレーニング中に、めまいやはきけなど身体の異常を感じた場合や、トレーニングが非常にきつく感じられた場合は無理をしないでただちにトレーニングを中止してください。また、トレーニング後に身体の異常を感じた場合は、いったん使用を中止して、専門医かスポーツトレーナーにご相談ください。
- ご年齢のかたや、日ごろ運動習慣のないかたに
初めてお使いになるときは、念のため専門医またはスポーツトレーナーにご相談のうえ、メディカルチェック(運動することが差つかえないかの健康診断)を受けてください。
- 直射日光、高温多湿、温度変化の激しい場所、ストーブなど火気の近くで使用・保管しないでください。

ご使用にあたり

注意 記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れがあることを示します。

- 本製品は一般家庭用です。トレーニングセンターなど多数の方が連続使用する場所又は業務用としてのご使用は絶対にしてしないでください。
- 必ず平坦な場所で使用し、周囲の安全を確認してください。
- 本製品は1人用の器具です。
- 本製品は体重80kg以下の方が対象の商品です。
- この製品は健康な方を対象としたトレーニング器具です。体の具合が悪い方、手・手首・腕・関節などに傷害がある方はご使用できません。
- 急激に運動量を増やしますと体調を崩すおそれがありますので徐々に体を慣らすようにして無理な運動をしないよう心がけてください。
- 健康のため、食前・食後1時間は運動を避けてください。
- 運動に適した服装で使用してください。(トレーニングウェア着用)スリッパ、サンダル、スカートなどで使用しないでください。
- ケガの恐れがありますので、スポーツ用シューズ等の靴底にすべり止めがついている靴を使用してください。
- 指輪、腕時計、アクセサリ等は外して使用してください。
- トレーニング前に準備運動(ウォームアップ)トレーニング後に整理運動(クールダウン)を行ってください。
- 使用前に安全の為、各部の確認をおこなってください。
- 損傷が見られるなど、少しでも異常が認められた場合は、使用を中止してください。
- 廊下やフローリング・畳の部屋でご使用になる場合、必ずトレーニングマット等を敷いてご使用ください。フローリングの表面材と本体材料が科学変化を起こす場合があります。
- 商業施設での使用やレンタル業などで使用しないでください。

取扱い・保管上のご注意

注意 記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れがあることを示します。

- 製品が汗、水などで濡れた場合はよく乾かしてから保管してください。
- ほこりや湿気の多い場所、又は高温・低温になる場所に保管せず、必ず風通し良い室内に保管してください。
- 火気や熱源の近く、又は直射日光の当たる場所には置かないでください。変質・破損の原因となります。
- 製品の上に重い物などを乗せないでください。変形・変質の原因となります。
- 汚れた場合は布などに水を含ませ、よく絞って汚れた箇所を拭き取ってください。
- 小さなお子様・ペットなどの手の届かない場所に保管してください。
- 長時間保管する場合は空気を抜き、高温多湿・屋外や直射日光の当たる所などを避けてください。劣化の原因となります。
- レンタル業・中古販売における他人への貸し出し・販売・譲渡によって発生した、損害・事故・各部位の損傷・劣化におきましては一切責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

■商品仕様
材質 本体 PVC(ポリ塩化ビニル)
ポンプ ポリプロピレン樹脂
栓 ポリエチレン樹脂

■適用身長目安
身長: 160~175cm
体重: 80kg以下

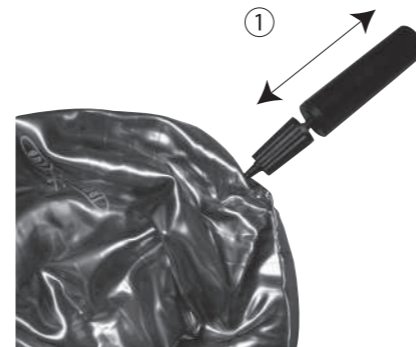
注意 ●本製品は破裂しにくい材質でできていますが、ボールに穴があかないことを保証するものではありません。ボールの表面に穴があいてしまうと、空気もれをおこし、使用出来なくなります。取り扱いには注意してください。

セット内容の確認と空気の入れ方・抜き方

セット内容

- ① ヨガボール×1
② ポンプ×1
③ 栓×2
※栓の一つはヨガボール本体と一緒にあります。もう一つはポンプと一緒にあります。

空気の入れ方



①ポンプのノズル(先端)をヨガボールの空気穴に差し込み、空気をいれます。危険ですので、最大直径以上膨らませないでください。
△ご購入後、はじめて最大サイズまで膨らます場合は、材質の性質上、硬くなっていますので、一度に最大直径サイズまで大きくなりません。ゆっくり時間を掛けて空気をいれていただくか、ご使用頂きながら、空気入れを繰り返して頂いて最大直径サイズになりますので、初めて膨らませた時のサイズが小さくても、しばらくご使用頂ければ、最大直径サイズまで膨らませる事ができます。



②希望の大きさまで膨らみましたら、空気穴に栓を押し込んで、空気穴をふさいでください。
△栓はあらかじめ少量の水で濡らすと入りやすくなります。
△栓の頭が2~3mm飛び出すことがあります。問題無くご使用いただけます。

ボールの空気は少しずつ抜けていきます。張りが弱くなったら、その都度空気をいれてください。

空気の抜き方

ヨガボールから栓を抜きます。抜きにくい場合は2枚の硬貨などではさみ、ゆっくりと持ち上げて抜きます。平らな場所にヨガボールを置き、空気穴とは反対側から手やひざで押さえるときれいに空気が抜けます。

注意 最大直径 **65** cmまで
必ず、最大直径まで膨らませる必要はありません。最大直径未満でもご使用いただけます。

△ヨガボールは非常に大量の空気を必要とします。付属のポンプでは力も必要としますので、市販の空気入れをご使用されることをおすすめいたします。空気プール、ボート、浮き輪、ビーチボール等を膨らませる事ができるポンプであれば、ご使用いただけます。

△コンプレッサーを使用される場合は、最大直径を越えないよう注意してください。

△塩化ビニル特有の臭いが、気になる場合は、風通しの良い屋外で空気にさらしてください。

△材質上、少しベタベタとした粘着性感覚があります。気になる場合は、石けん水を染み込ませたタオル等で拭いてください。

YOGAボールエクササイズ

① 基本姿勢 ●

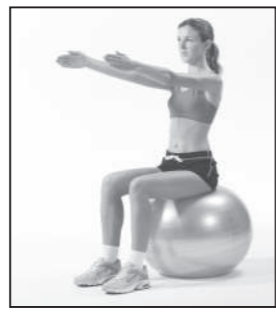


- 肩幅よりやや広めに足を開き、ボールの中央に座ります。この時、膝と股関節の角度が直角になるようにします。

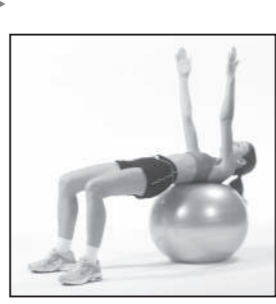


- あごを軽く引き、正面を向いて両手は横におろします。

② 背筋・腹筋 ●●



- 基本姿勢で、両手を正面に伸ばします。



- この姿勢を維持したまま、腰から背中まで体重を支え、ゆっくり前に進み、最後は膝から頭まで一直線になるように支えます。ゆっくりもとに戻します。

③ 骨盤矯正 ●●●



- 基本姿勢のまま、両手を胸の前で合わせます。



- なるべく頭の位置を変えないでボールを少し前に動かし、腹筋に力を入れて骨盤を後傾させます。



- 次にボールを後ろに引きながら背筋に力を入れ、骨盤を前傾させます。




- 次は身体全体を使います。ボールを前に転がしながら、つま先立ちで腹筋に力を入れて、背中を丸くします。




- ボールを後ろへ転がしながら、かかとを立て背筋に力を入れて背中を反らします。

④ 腕立て伏せ ●●●●

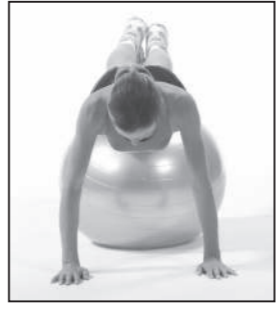


- ボールに腹ばいになった姿勢から、ゆっくり前に両手で進みます。遠いほど強度が増します。

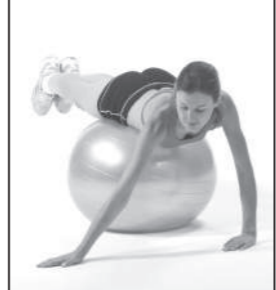


- 腰が反らないよう、腹筋にも軽く力を入れます。その姿勢を維持したまま腕立て伏せを行います。

⑤ 脇腹・腹筋 ●●●●

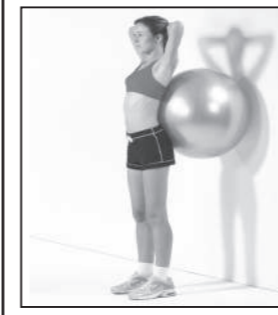


- ボールに腹ばいになった状態から足でボールをサイドに転がしながら体側を横に折り曲げます。転がす幅が大きいほど強度が増します。



- 逆方向へも同じように行います。

⑥ スクワット ●●●●●

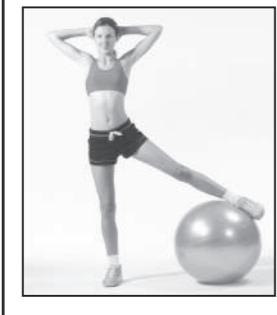


- 壁と腰の間にボールをはさみます。足は肩幅くらい広げます。両手は頭の後ろで組み、正面を見ます。

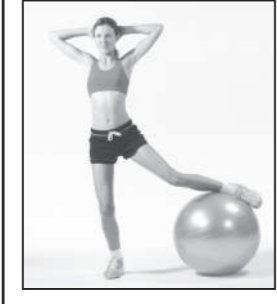


- 背中でボールを押しながら大腿部が床と平行になる位まで足をゆっくり曲げます。ゆっくり元の位置に戻します。

⑦ 片足屈伸 ●●●●●

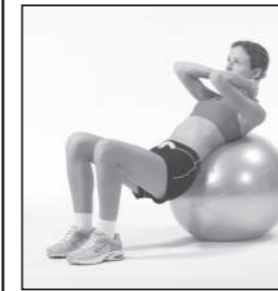


- ボールに対して横向きに立ち、片方の足をボールに乗せます。

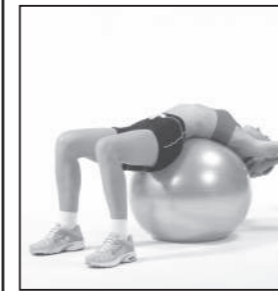


- ボールを横に転がしながら片方の足でバランスを取り、ゆっくり沈みます。
- この時、膝はつま先の方向に向け続けます。ゆっくり元に戻り、左右行います。

⑧ 伸身ストレッチ ●●●●●



- ボールに背中で寄りかかり、しゃがんだ姿勢になります。足は肩幅に開き膝は閉じます。両手は頭の後ろで組みます。



- 足を伸ばし仰向けになります。気持ちいいところまで伸ばしたら、5~10秒静止します。

⑨ 屈伸ストレッチ ●●●●●



- リラックスしてボールに腹ばいになった姿勢になります。



- 両肘で体重を支えながら、膝が少し床から離れるところまで、ボールを前に転がします。
- 腰が気持ちいいところで5~10秒静止します。

⑩ 肩のストレッチ ●●●●●



- 腕立て伏せの姿勢より、やや広めに両手を開き、両手を押しながら肩を伸ばし、身体を一直線になるようにします。



- ゆっくり元の位置に戻します。

⑪ 背筋ストレッチ ●●●●●



- 膝をついてお腹にボールを抱き込むようにします。



- ボールを前に転がしながら、両腕両足を同時に伸ばして全身を伸展させます。この時、腹筋にも力を入れます。ゆっくり元の位置に戻ります。