

品名 エクササイズリング(ソフト/ハード)

品番 **WBF221**

取扱説明書



【製品仕様】

製品サイズ: W235×D235×H27mm
 本体質量(重量): 約450g
 負荷: WBF221T(ソフト): 約7.0kg相当
 (※約13cm縮めた状態での値) WBF221N(ハード): 約14.0kg相当
 主な材質: TPR(熱可塑性ゴム)
 生産国: 台湾

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。
 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ご相談の上、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
- ❗ 使用前には必ず、亀裂、破損などが無いことを確認してください。使用を重ねると消耗してきますので、傷んでいる場合は使用しないでください。
- ⊘ 先端のとがったものや鋭利な刃物などには近づけないでください。破損することがあり危険です。
- ❗ 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。
- ❗ 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】
- ❗ トレーニングを続けておこなうと、負担がかかり、痛みやケガの原因になります。各トレーニングは無理のない範囲でおこなってください。
- ❗ 身体が痛いと感じた時や長時間の使用はお控えください。
- ❗ 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。
- ❗ 本製品は屋内で使用してください。
- ⊘ 火気・ストーブなどの熱器具の近くでは使用しないでください。
- ⊘ 負荷値以上の負荷をかけないでください。使用中に破損するおそれがあり大変危険です。

お手入れ・保管についての警告・注意

- ❗ 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取ってください。その際、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づ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。
- ❗ 直射日光の当たる場所や屋外、高温・多湿、ホコリなどが多い場所は避け、乾燥した場所に保管してください。
- ❗ 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。
- ❗ 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。

アラインコ株式会社
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、弊社休日を除く)

Ver.1.0

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。

WBF221:この商品のWEBページはこちら



FNLIFGNK-

運動方法

本体を押ししたり、引いたり、挟んだり、気になる部分を手軽にシェイプアップできるリング。胸や二の腕、背中など全身の引き締めにおすすめです。

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



● 胸・肩のストレッチ

- ①本体を背中ので後ろで両手で持ち、肘を伸ばします。
- ②上体をまっすぐに保ち、胸を広げるように本体を後ろに引き上げます。

※このまま10秒キープしましょう。

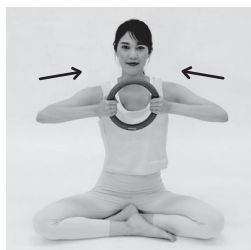


● 脇腹のストレッチ

- ①本体を両手で持ち、あぐらの姿勢から片方の足を横に上げます。
- ②両手を頭の上に真っすぐ伸ばし、伸ばした足の方へ身体を傾けます。

※このまま10秒キープしましょう。

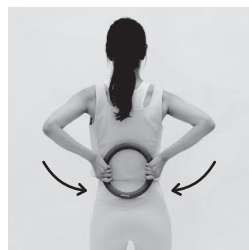
トレーニング



● 胸のトレーニング

- ①本体を両手で握り、胸の前で持ちます。
- ②本体を内側に押し込みます。

※15回程度繰り返しましょう。



● 肩、背中のトレーニング

- ①本体を背中ので後ろで両手で握り、腰の辺りにくるように肘を曲げます。
- ②本体を内側に押し込みます。

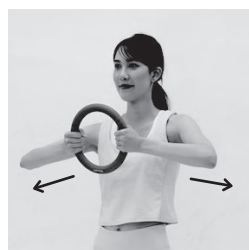
※10回程度繰り返しましょう。



● 横腹のトレーニング

- ①ひざを立てて座り、本体を両手で握り、胸の前で持ちます。
- ②上半身のみを動かすように左右へ身体をひねります。

※左右20回程度繰り返しましょう。



● 肩のトレーニング

- ①本体を両手で握り、胸の前で持ちます。この時、腕が床と水平になるように肘を上げます。
- ③腕の高さを保ちながら、本体を外側に引きます。

※15回程度繰り返しましょう。



● 体幹のトレーニング

- ①本体を両手で握り、足を伸ばして座ります。
- ②上半身を少し後ろに傾けながら、手足を伸ばした状態で、腕と足を同時に持ち上げます。

※15回程度繰り返しましょう。



● 内もものトレーニング

- ①ひざを立てて座り、本体を両ひざで挟みます。両手は背中ので後ろで地面につきます。
- ②本体を内側に押し込むように太ももで挟み込みます。

※10回程度繰り返しましょう。



● お尻のトレーニング

- ①ひざを立てて座り、本体を両ひざで挟んだ状態で、上体を倒し仰向けになります。
- ②ひざから胸までが一直線になるようにお尻を持ち上げます。

※10回程度繰り返しましょう。



● 太もも、お尻のトレーニング

- ①本体を両ひざに挟んで立ち、両手を前に伸ばします。
- ②本体をしっかり挟み込みながらお尻を後ろに突き出すように、ひざを曲げます。

※10回程度繰り返しましょう。

⚠ 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。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。