

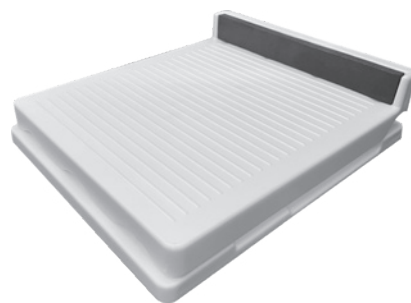
品名 **ふくらはぎのミカタ**

品番 **EXG231**

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。
本製品を設置する前に、必ずこの取扱説明書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。●無断の複製は固く禁じます。



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
- ❗ 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。
- ⊘ 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。
- ❗ 本製品は安定した平らな場所で使用してください。滑りやすい場所で使用しないでください。
- ❗ バランスを崩さないように十分注意しながら運動をおこなってください。乗り降り時や運動に慣れるまでは手すりや壁に手を添えるようにしてください。
- ❗ 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。

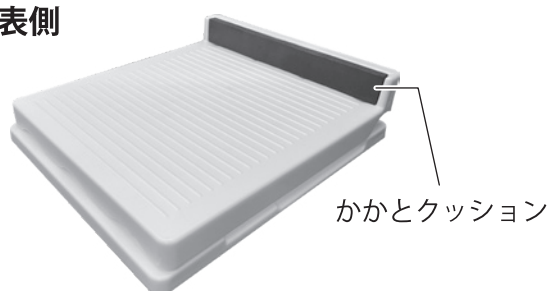
お手入れ・保管についての警告・注意

- ⊘ 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、特に小さなお子様は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治体の取り決めに従ってください。

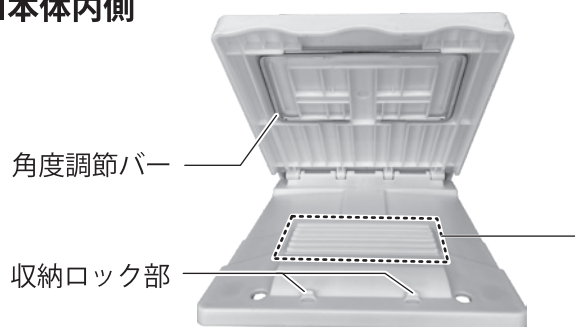
各部の名称・製品仕様

各部の名称・製品仕様

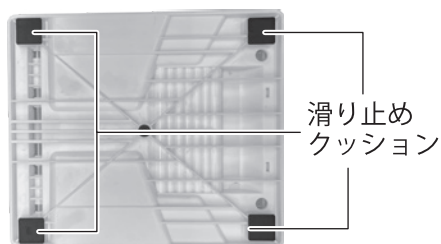
■本体表側



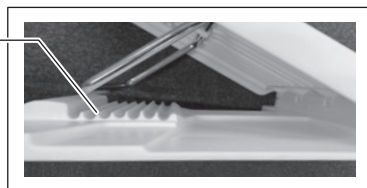
■本体内側



■本体裏側



バー取付部 (7段階)

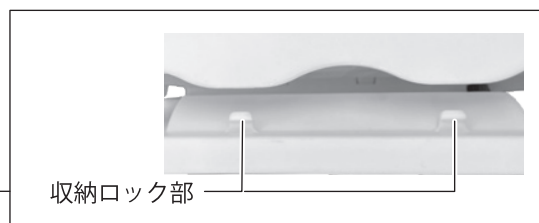
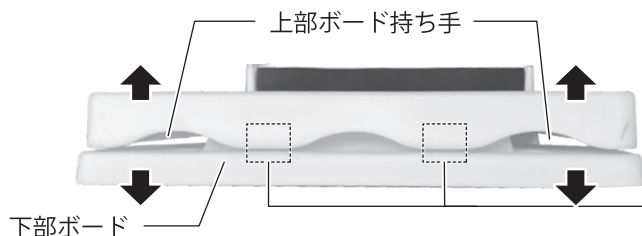


品名	ふくらはぎのミカタ
品番	EXG231
サイズ	収納時／W 250×D 290×H 70 mm 角度最大時／W 250×D 290×H 200mm
質量(重量)	約 1.3 kg
主な材質	PS(ポリスチレン)、EVA(エチレン酢酸ビニルコポリマー)、TPE(熱可塑性エラストマー)、スチール
耐荷重	100 kg
生産国	台湾

本体開閉

■ロックを解除して本体を開く

本体を開くときは、上部ボードの左右いずれかの持ち手と下部ボードを持って収納ロック部を外して開きます。

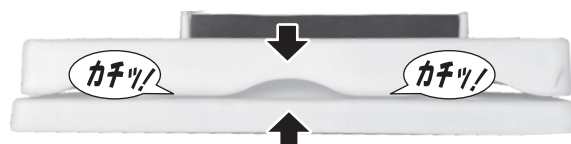


⚠ 注意

ケガや事故を防ぐ為、本体を開くときは必ず上部ボードの左右いずれかの持ち手を持って開いてください。中央部を持つと固く開きにくいので、勢いよく開くことがあります。

■本体を閉じてロックする

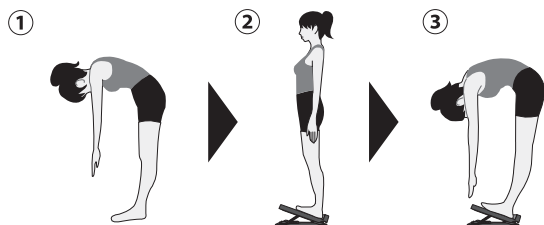
本体を閉じるときは、上下ボードを押して収納ロック部をロックします。
収納ロック部がカチッとなるまで押してください。



運動例

【ストレッチの手順】

- ①準備体操として、床の上で 30 秒程度前屈して、筋肉をほぐします。
- ②本体の上に立ち、1 分間程度真っ直ぐ垂直に立ちます。
身体の硬い方や年配の方、この姿勢でふくらはぎがしっかり伸びていると感じる方は、引き続き 30 秒程度この姿勢をキープしてください。
- ③余裕のある方は、息を吐きながら 30 秒程度前屈をします。息を吐き終わったら、息を止めず細く長く呼吸を続けます。

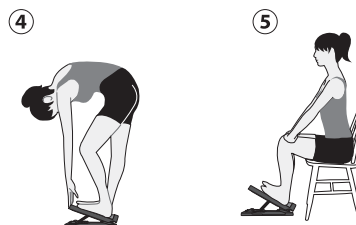


【ストレッチのバリエーション】

- ④両手を伸ばして右膝を曲げ、左脚を伸ばします。これを左右交互に行います。

【座りながら】

- ⑤イス用の角度に調節し、ストレッチボードを使うと座りながらもストレッチができます。

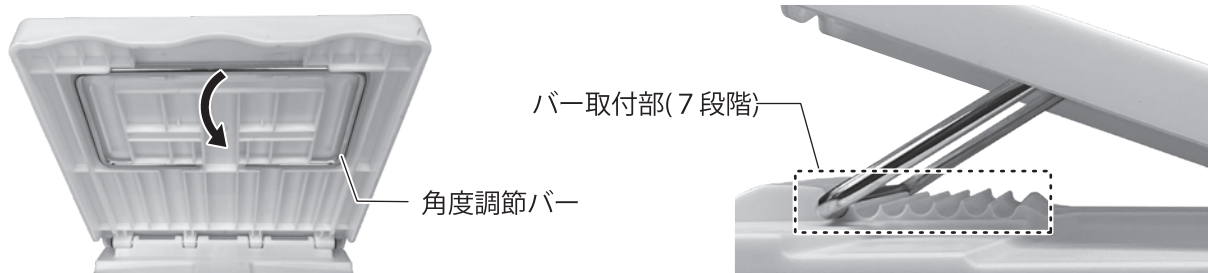


- 運動ポイント！**
- ・ストレッチ中は呼吸を止めないでください。
 - ・筋肉に痛みを感じるレベルまでストレッチを行うと、逆に筋肉は委縮してケガの原因に繋がります。適度に気持ちよく伸びていると感じるレベルで運動をおこないます。
 - ・身体が温まったお風呂上りがおすすめです。
 - ・ストレッチは動きやすい服装で行ってください。
 - ・運動中、身体に異常を感じたら、速やかに運動を中止してください。

⚠ 注意

- 本製品は平らな場所において使用してください。
- ストレッチの程度には個人差があります。無理なストレッチを行うとケガの原因になりますのでご注意ください。
- 周囲の人が使用者及び本体を押したり引いたりする行為は、危険ですのでおやめください。
- 必ずかかとをクッションにつけて使用してください。

角度調節



角度は収納状態で 0°、本体内側の角度調節バーを手前に引き出してバー取付部にはめ込むことで 7 段階の調節が可能です。自分のレベルに合わせたストレッチができます。傾斜角度は、無理なくふくらはぎの筋肉が気持ち良く伸びる程度の角度に合わせてください。筋肉に痛みを感じるレベルでのストレッチはおやめください。

■ 0° (収納状態)



■ 19°



■ 24°



■ 28°



■ 32°



■ 34°



■ 37°



■ 39° (イス用)



修理・
アフターサービスの
ご案内



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。

EXG231:この商品の
WEB ページはこちら

