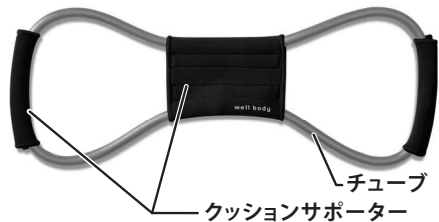


品名 **姿勢キープチューブ**
品番 **WBF162**
取扱説明書



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。

- 分解をしないでください。
- 確認をしてください。

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。本来の運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は熱器具に近づけないでください。
- 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います。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、ご使用ください。
 - 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がある方
 - 骨粗しょう（鬆）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
 - 呼吸器障害のある方
 - 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、変形性関節炎などの方
 - 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（瘤）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とき
- 本製品は、部分的に身体を圧迫しますので、長時間の装着はおやめください。
- 本製品の最大伸長は、全体長さ110cmまでです。それ以上には引っ張らないでください。ご使用中に破損するおそれがあります。
- 本製品は必ず屋内で使用してください。傷みや破損の原因になります。
- ご使用前には各部品が全て揃っていることを必ずご確認ください。もし部品外れなど、揃っていない場合は決して使用しないでください。
- ご使用前には必ず、キズや変形、ひび割れなどがないかご確認ください。
- 本製品をご自分で改造、付加および部品を取り外した状態で使用、また本説明書に記載している使用方法以外で使用された場合、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。

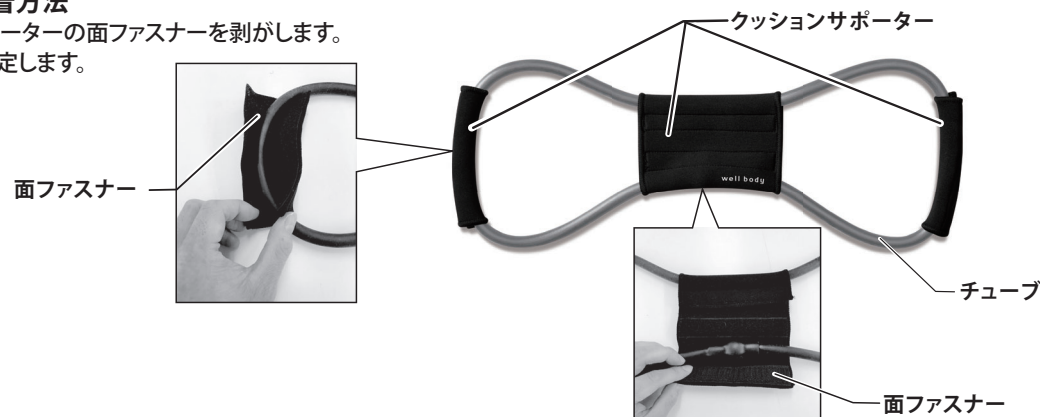
使用中の警告・注意

- 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装着・使用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。
- 髪の毛の長い方は巻き込まれないよう束ねるなどしてください。ケガや事故、本製品が破損するおそれがあります。
- 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。破損するおそれがあり大変危険です。
- ご使用の際には、周りの人に十分注意してください。万一、切れた時には大変危険です。また、チューブを伸ばした状態では、決して手を離さないでください。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、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、装着・運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靱帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 健康のため、食事後すぐは装着・使用を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の装着・使用は行わないでください。
- 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ご注意ください。
- 使用する際は必ず衣服の上に取り付けてください。
- 肌に合わないときは使用を控えてください。
- お手入れ・保管についての警告・注意**
 - 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おやめください。変色・変質・劣化・使用中の破損の原因になります。
 - 保管場所は、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ご相談ください。
 - 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告・注意事項を再確認の上、ご使用ください。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・注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
 - 本製品を長期にわたりご使用いただくために、ご使用になる前にはその都度、キズや変形、またひび割れなどが無いことをご確認ください。
 - 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。

サポーター脱着方法・お手入れ方法

●クッションサポーターの脱着方法

本体を裏返し、各クッションサポーターの面ファスナーを剥がします。装着する際は、元の位置にて固定します。



●お手入れ方法

【チューブ】

- ・中性洗剤のうすめ液で拭き取ってください。
- ・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おやめください。変色・変質・劣化・使用中の破損の原因になります。

【クッションサポーター】

クッションサポーターはチューブから取り外し、手洗いで洗濯することができます。

■部分汚れを取る場合

薄めた中性洗剤をタオルに浸して汚れを拭き取ります。汚れが取れたら、洗剤を十分拭き取り、日陰でしっかり乾燥させます。

■手洗いする場合

- ① 40℃以下の水に浸し、やさしく押し洗いをしたらしっかりすすぎます。
- ② 軽く押す程度に水を切り、軽くしわをのばし、日陰につり干します。

注意

クッションサポーターの注意点は次の通りです。

1. 手洗いしてください。
2. 漂白剤は使用しないでください。
3. タンブル乾燥はしないでください。
4. 日陰でつり干してください。
5. アイロンは当てないでください。
6. ドライクリーニングはしないでください。
7. 洗濯の際、色落ちする場合がありますので、必ず単独で洗ってください。
8. 摩擦、水漏れにより色移りする場合があります。洗濯後は放置せず直ちに干してください。

仕様

	姿勢キープチューブ（S）	姿勢キープチューブ（M）	姿勢キープチューブ（L）
品番	WBF162WS	WBF162HM	WBF162KL
サイズ	W165×L365×H10mm	W165×L388×H10mm	W165×L410×H10mm
本体質量（重量）	約90g	約95g	約100g
適正サイズ（肩幅）	約35～40cm	約40～45cm	約45～50cm
最大伸長	全体長さ110cm		
主な材質	TPR（サーモプラスチックラバー）、ポリエステル、ナイロン、ラバー		
生産国	台湾		



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。

WBF162:この商品のWEBページはこちら



使用方法

□ 装着方法



- ①片方の腕にチューブを通します。
- ②チューブを通していない方の手で、反対側のチューブを引っ張ります。
- ③もう片方の腕にもチューブを通します。
- ④装着後、肩甲骨を近づけて胸を十分に張り、脇にクッションサポーターが当たるように、位置を調節してください。

- 確認**
- ・クッションサポーターが脇に当たるように、調節してください。
 - ・装着後、肩甲骨が近づき、胸が十分に開いているか確認してください。
 - ・本製品は、部分的に身体を圧迫しますので、長時間の装着はおやめください。

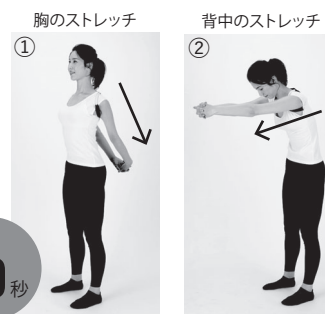
運動の注意

- 立位での運動は、身体の軸がずれないように、まっすぐ立つことを心がけましょう。
- チューブを装着して行う運動は、肩甲骨を引き寄せ、しっかり胸を張った姿勢で行いましょう。正しい姿勢で行うことで、効果的に運動ができます。
- この運動は、健康な状態を前提としています。身体に異常がある場合や、運動中に異常を感じた場合は直ちに運動を中止してください。

背筋すっきりコース（運動時間：約3分）

1 胸と背中ストレッチ

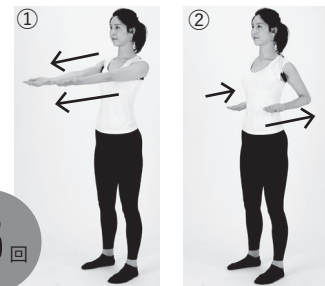
- ①両手を背中の後ろで組み、腕を下に伸ばして胸の筋肉を伸ばします。
- ②両手を胸の前で組み、真つすぐ前に伸ばします。その時、背中を丸めて肩甲骨を広げ、背中の筋肉を伸ばします。



各
30秒

3 ローイングエクササイズ

- ①両手の平を上に向け、両手を前に伸ばします。
- ②脇を閉めたまま、両肘を身体の後ろに引いていきます。肩甲骨を引き寄せるように胸を張りましょう。この運動を繰り返します。



15回

5 肩と胸の開閉エクササイズ

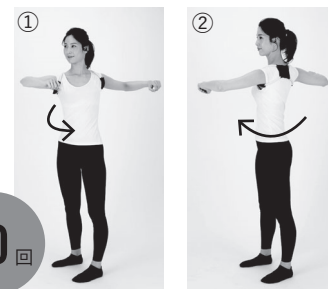
- ①立膝で座り、両手を身体の後ろにつきます。
- ②肩甲骨を引き寄せながら、上を見るように胸をゆっくり張ります。



15回

2 腰ひねりエクササイズ

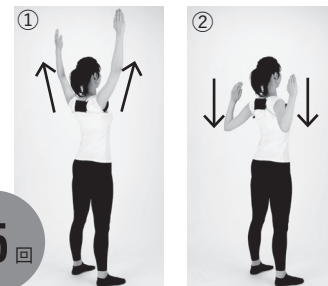
- ①肘を肩の位置まで上げて、腕が床と平行になるようにします。顔は正面を向いたまま、腰を左側にひねります。
- ②腕の高さは変えずに、腰を右側にひねります。この運動を繰り返します。



10回

4 肩甲骨上下エクササイズ

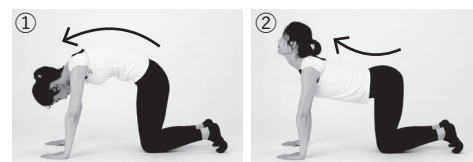
- ①両手を上にまっすぐ伸ばします。
- ②肘を脇腹に近づけるように両腕を引き下げて、肩甲骨を引き寄せます。この運動を繰り返します。



15回

6 反りかえりエクササイズ

- ①四つ這いになり、おへそを見るように、背中をゆっくり丸めます。
- ②ゆっくり背筋を伸ばし目線を斜め上に向け、上体を少しずつ反らします。この運動を繰り返します。



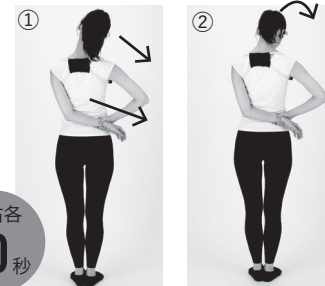
15回

使用方法

肩こり予防コース（運動時間：約3分）

1 首のストレッチ

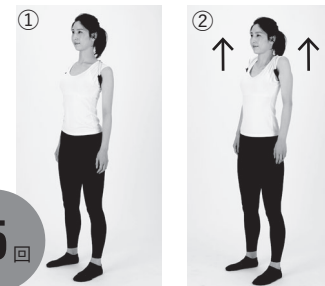
- ①左手首を右手で掴み、右側に引っ張ります。そのまま首を右横に倒します。
- ②次に目線を右斜め下に向けて、首を斜め前に倒します。これを逆側も行います。



左右各
10秒

3 肩上下エクササイズ

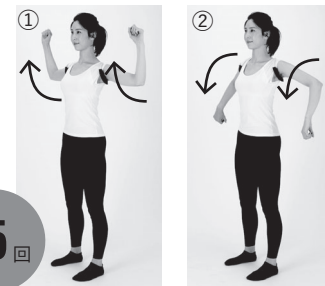
- ①肩の力を抜いて両手を下にします。
- ②肩を上を持ち上げます。この運動を繰り返します。



15回

5 肩甲骨はがしエクササイズ

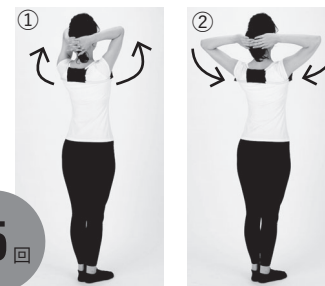
- ①肘を90度に曲げ、腕を肩の位置まで横に広げます。そこから肘は動かさずに、腕を上持ち上げます。
- ②次に肘を動かさずに腕を下に下ろします。この運動を繰り返します。



15回

2 胸開きエクササイズ

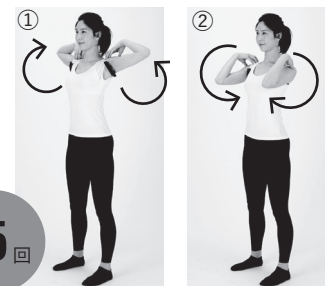
- ①両手を頭の後ろに当てて、肘を前方に閉じます。
- ②手を頭に当てたまま、肘を後方に開き、胸を大きく張ります。この運動を繰り返します。



15回

4 肩まわしエクササイズ

- ①両腕を横に上げて、指先で自分の肩に触れます。肘を円状に、前方に回します。
- ②次に後方に回します。この運動を繰り返します。



15回

6 腕ねじりエクササイズ

- ①両腕を横に広げます。そのまま右手の平は上方向、左手の平は下方向に向けて、肩から腕をねじります。
- ②次に左手の平は上方向、右手の平は下方向に腕をねじります。この運動を繰り返します。



15回