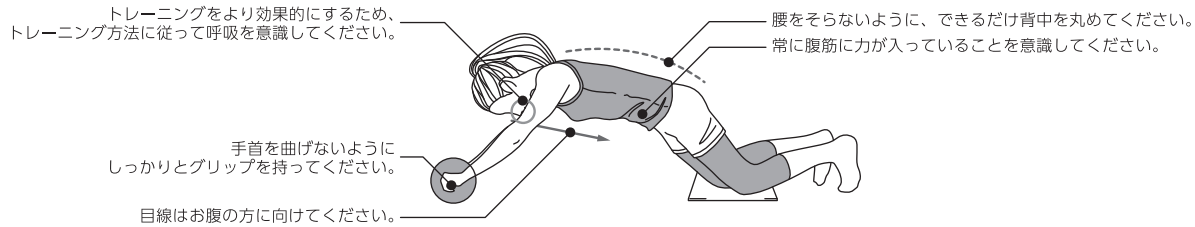


腹筋ローラー 取扱説明書

※自分の体力にあったトレーニングを意識してください。限界以上のトレーニングは筋肉を痛めたり、トレーニングの効率を下げる可能性があります。

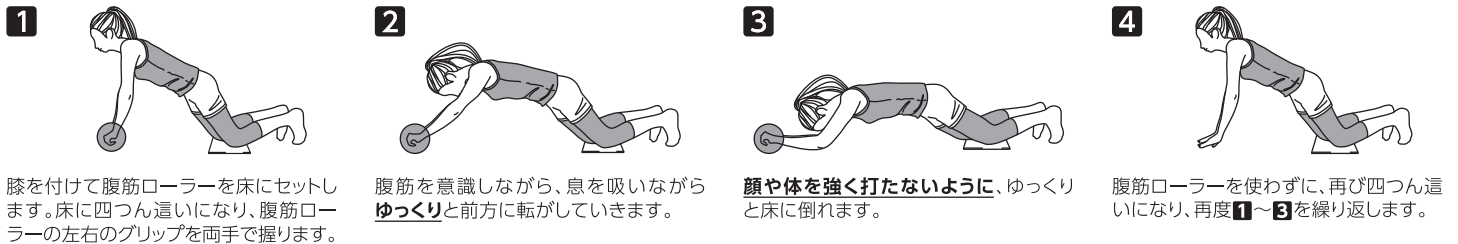
◆基本フォーム

※フォームを崩すと肩や腰などを痛める可能性があります。正しいフォームを心がけてトレーニングを行ってください。

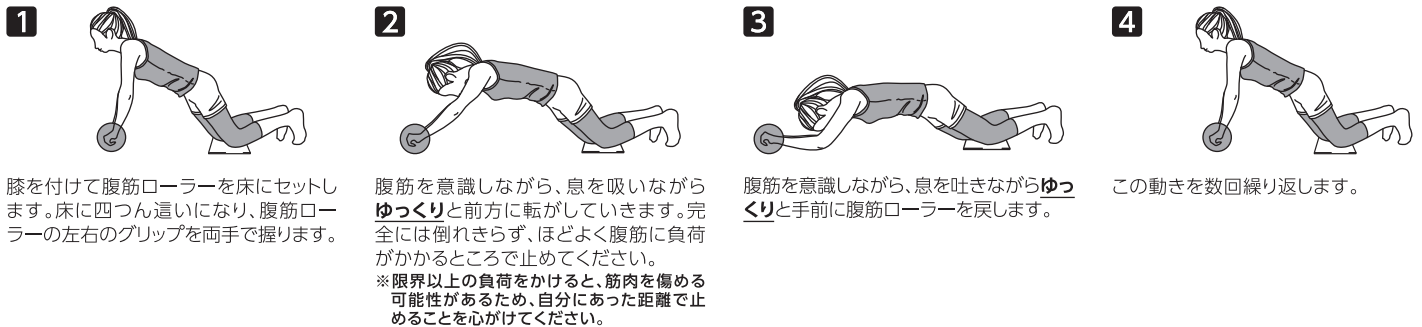


◆トレーニング方法例

【膝コロ】（初心者におすすめ）

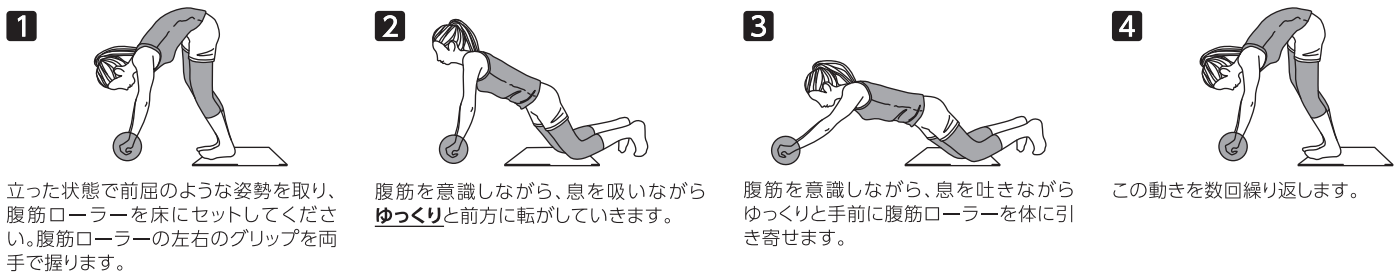


【膝コロ】（中級者におすすめ）



【立ちコロ】（超上級者におすすめ）

※筋肉や腰に負荷が大きくかかるトレーニングです。体力に自信がある方でも、膝コロを十分に習得した後にチャレンジしてください。



▲ 警告

次の人は、医師と相談してご使用ください。
●医師の治療を受けている人や、特に身体に異常を感じている人 ●肩や腰、手足などに痛みのある人 ●悪性腫瘍のある人 ●心臓・脳神経に異常のある人 ●妊娠している人、出産直後の人 ●体温38℃以上(有熱期)の人 ●※例1:急性発症症状(倦怠感、悪寒、血圧変動など)の強い時期 ●※例2:衰弱している場合 ●感染症疾患の人 ●脊椎の骨折、捻挫、肉離れなど、急性(疼痛性)疾患の人 ●安静を必要とする人 ●薬を服用している人 ●血圧に異常のある人 ●四肢の不自由な人 ●糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人 ●低温状態の人 ●血行障害のある人 ●事故や体調不良を起こす恐れがあります。

▲ 注意

●本製品は、取扱説明書に記載されている腹筋を中心に鍛えるトレーニングを補助するための製品です。他の用途ではご使用にならないでください。●本製品使用時の事故や怪我などについては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。●本製品の变形や劣化の原因になりますので、高温・多湿・直射日光を避けてご使用・保管してください。●本製品の破損や故障などについては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。●亀裂などの破損、变形、劣化を発見した場合はただちに使用を中止してください。●アルコール類、またはその他の薬品を本製品に付着させないでください。●硬い布で本製品を拭かないでください。●乳幼児の手が届かないところに保管してください。●本製品は素材の特性上、時間と共に変色する可能性があります。●最初から無理をせず、自分の体力にあった運動量を心掛けてください。無理に腕を伸ばして転倒する等、怪我のおそれがあります。●運動中に気分が悪くなった場合は使用を中止し、医師の診断を受けてください。●転倒して怪我をする恐れがあるため、滑りにくい場所で使用してください。●事故や怪我を防止するため、使用するときは必ず周囲に人やペットがいないことを確認してください。●カーペットや床等を傷めないように、あらかじめシート等を敷き、その上で運動を行ってください。また、表面が傷みますので、畳の上では絶対に使用しないでください。●ホットカーペットなどの暖房器具の上で使用しないでください。火災の原因になります。●体に痛みを感じたら中止するか、フォームの確認、見直しを行ってください。●怪我の予防のため、トレーニング前後には軽いストレッチを行ってください。●トレーニング中は、こまめに水分を補給してください。●トレーニング後は十分に休息を取り、筋肉を休ませてください。連続したトレーニングは効果が落ちたり、体に疲労が溜まる可能性があります。●肌に異常を感じた場合、使用を中止してください。●飲酒した状態でのトレーニングは怪我等の恐れがあるため、絶対に行わないでください。●ネックレス等をつけて使用しないでください。また髪の毛が長い場合は束ねてからご使用ください。ローラーに巻込まれる等、怪我の恐れがあります。●汗が付着した場合は、乾いた柔らかい布で水分を拭き取り、陰干しにして乾燥させてください。