

## アームアンマ

### CARE MENU SHEET

ラウンド後や練習後に  
腕の筋肉の疲れをとる

実施時間\* 約5分

\*すべてのメニューを説明内の回数  
もしくは時間で行った場合

#### ●ご使用前にご確認ください

- ・運動の前には行わないでください。
- ・動きやすい服装で行ってください。
- ・衣類の上から行っていただいても問題ありません。
- ・筋肉のほぐし後、筋にはりが出たときは、柔軟をしっかり行ってください。

#### ▲ご注意ください

- ・本製品は、パッケージに記載されている、こりほぐしを目的とした製品です。他の用途ではご使用にならないでください。
- ・使用する部位に持病、炎症、ケガなどがある方や、健康に不安のある方は使用しないでください。
- ・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。
- ・亀裂などの破損、変形、劣化を発生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。
- ・使用中に痛みやめまい、動悸など、異常を感じた場合は使用を中止してください。
- ・肌に異常を感じた場合、使用を中止してください。
- ・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、風通しのよい所において陰干しして乾燥させてください。
- ・過度にほぐしを行うと筋肉や筋を痛めてしまう可能性がありますのでご注意ください。
- ・製品の上に乗るなど、体重をかけての使用はしないでください。製品の変形や、転倒などのおそれがあります。

各場所左右それぞれ10～20秒程度行ってください。

#### 腕まわりの ほぐし①

##### 【前腕-内側】

前腕内側を両方のローラーでほぐす



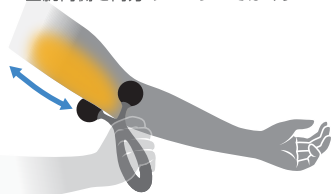
##### 【前腕-内側(ポイント)】

前腕内側の重要ポイントを  
片方のローラーで集中してほぐす



##### 【上腕-内側】

上腕内側を両方のローラーでほぐす



(動画リンク)



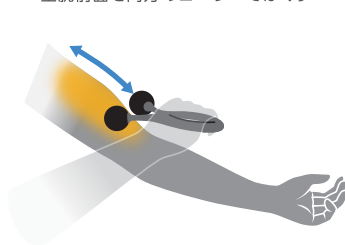
(最新情報)

今後情報などが追加された  
際に使用できます。

#### 腕まわりの ほぐし②

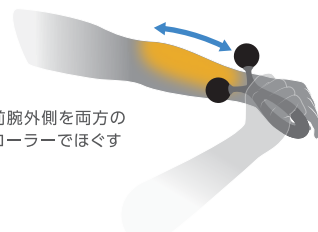
##### 【上腕-前面】

上腕前面を両方のローラーでほぐす



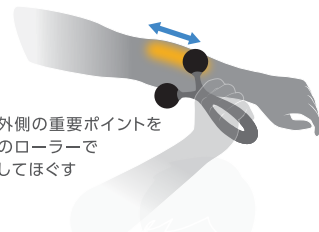
##### 【前腕-外側】

前腕外側を両方の  
ローラーでほぐす



##### 【前腕-外側(ポイント)】

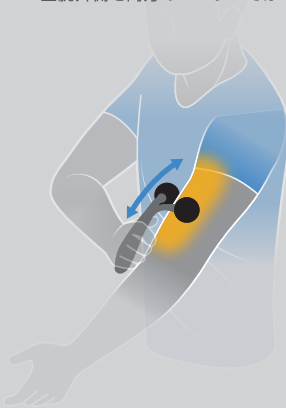
前腕外側の重要ポイントを  
片方のローラーで  
集中してほぐす



#### 腕まわりの ほぐし③

##### 【上腕-外側】

上腕外側を両方のローラーでほぐす



##### 【上腕-裏面】

上腕裏面を両方の  
ローラーでほぐす



##### 【三角筋】

三角筋を両方の  
ローラーでほぐす

