

アンマボール

CARE MENU SHEET

ラウンド後や練習後に
手の届く範囲の
全身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



(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。

●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。
- ・ボールを転がしながら行ってください。
- ・衣類の上から行っていただいても問題ありません。

- ・首周りは髪の毛を巻き込まないように気を付けて行ってください。
- ・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。
- ・本製品の変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。

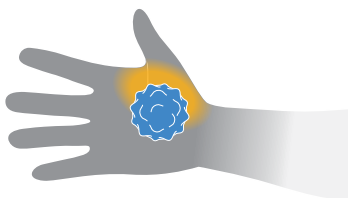
- ・本製品は素材の特性上、時間と共に変色する可能性があります。
- ・使用中に痛みやめまい、動悸など、異常を感じた場合は使用を中止してください。
- ・肌に異常を感じた場合、使用を中止してください。
- ・汗が付着した場合は、乾いた柔らかい布で水分を拭き取り、風通しのよい所において陰干しにして乾燥させてください。
- ・過度にほぐしを行うと筋肉や筋を痛めてしまう可能性がありますのでご注意ください。
- ・製品の上に乗るなど、全体重をかけての使用はしないでください。製品の変形や、転倒などのおそれがあります。

手、腕の
ほぐし

各場所左右それぞれ10～20秒程度行ってください。

【手のひら】

両手で挟んで、くるくる転がす



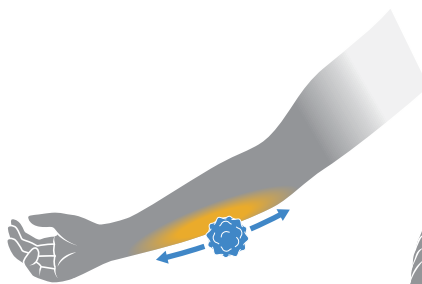
【親指付け根】

親指の付け根を念入りにほぐす



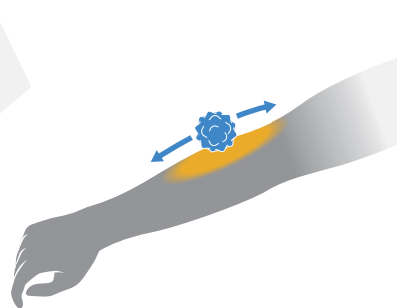
【前腕-内側】

前腕内側を転がしながらほぐす



【前腕-外側】

前腕外側を転がしながらほぐす

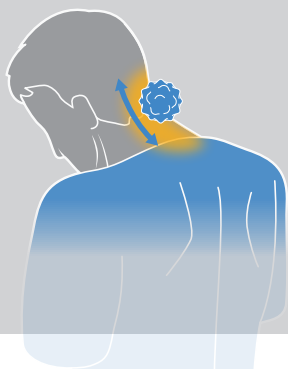


首、肩の
ほぐし

各場所左右それぞれ10～20秒程度行ってください。

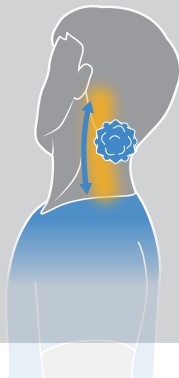
【首-うしろ】

首のうしろを転がしながらほぐす



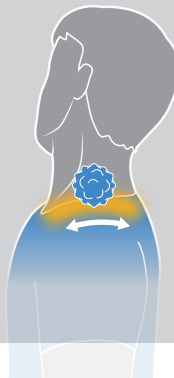
【首-よこ】

首のよこを転がしながらほぐす



【肩】

肩に押し当てながらほぐす

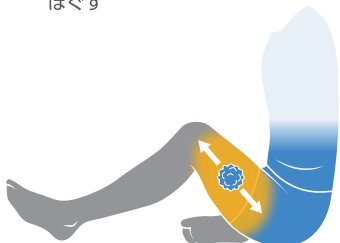


足まわりの
ほぐし

各場所左右それぞれ10～20秒程度行ってください。

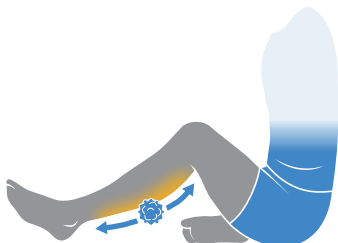
【もも外・前・裏】

ふともも全体を転がしながらほぐす



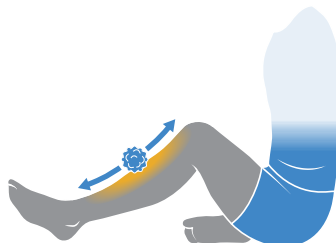
【ふくらはぎ】

ふくらはぎを転がしながらほぐす



【すね】

すねを転がしながらほぐす



【足裏】

ボールを床に置き、それを足裏で転がす

⚠ 製品の上に乗るなど、全体重をかけての使用はしないでください。



※バランスを崩し倒れないように
気を付けて行ってください。