

取扱説明書

ボディーボール

台湾製

このたびは弊社製品をお買い上げいただきましてまことにありがとうございます。  
この製品を正しく使用していただくため、使用前に本取扱説明書をお読みください。

- ※使用する方がいつでも見られるように必ず保管してください。
- ※管理者の方は使用する方へ本取扱説明書の注意事項をご指導してください。
- ※本製品の保証期間はご購入日より一年間です。万一、正しく使用し保証期間内に異常・破損が見つかった場合は無償で修理・交換致します。
- ※取扱説明書に準じない不適切な取扱いをした場合や下記の事項に該当する場合は、保証期間内であっても保証出来ない場合がございます。
  - 無断で改造を行った場合
  - 火災・水害など天災による場合
  - 使用者の故意・過失による場合
  - 指定された場所以外での使用
  - 国内以外での使用

アンチバーストタイプについて

本品は穴があいた場合にもゆっくりとしぼむアンチバーストタイプですが、穴があかない事をお約束するものではありません。  
梱包を開けたらすぐに製品に異常がないか、不足品がないかの確認を行ってください。製品には万全を期していますが、万一部品不足等がありましたら弊社お問い合わせ先までご連絡ください。

警告表示について

・本製品を使用するにあたっての注意事項になります。重要な内容となりますので下記の説明を読んで使用してください。

**警告** 使用方法を守らなかった場合、死亡・重傷など重大な事故につながる可能性があります。

- 使用する前に商品にキズ・亀裂・破損がないか、ゴム地が薄くなっている等の変形がないか、異物が刺さっていないか等を必ず確認してください。異常を発見した場合は、危険ですので絶対に使用しないでください。(品質が著しく低下しますので、修理は絶対にしないでください。)
  - 本製品は一人用で身長目安、耐荷重は各サイズにより異なります。詳しくは右上の空気注入方法を参照ください。
  - 適切な指導者のもとで使用し、本来の目的以外には使用しないでください。
  - 先のとがったものや鋭利な刃物、熱との接触を避けて使用してください。
  - 平たんな安定した場所で十分なスペースをとり、周囲に危険のないことを確認してから使用してください。
  - 運動する前後には、必ず十分なストレッチを行ってください。
  - 不特定多数による長時間の連続使用はしないでください。
  - 身に付けているアクセサリ類や衣服のファスナー、先のとがったものや鋭利な刃物、熱との接触を避けて使用してください。
  - 医師の治療を受けている、身体に異常を感じる時などの体調の悪い場合は医師の診断の上使用してください。
  - 妊娠中、安静を必要としている方、酒気帯びの方その他ご自身の意思表示が出来ない方は使用しないでください。
  - 使用中に身体に異常を感じたり現れた方はただちに使用を中止し、医師に診断を受けて指示に従ってください。
  - 空気穴に付属の①栓がしっかり差し込んであるか確認してください。
  - 異常を感じたらただちに使用を中止し、交換等の適切な処置を行ってください。
- 
- 本製品は室内専用です。屋外では絶対に使用しないでください。
  - 本製品に玉乗りのように乗ってふざけたりする等の危険な行為はしないでください。
  - 小さなお子様には使用させないでください。



指示



禁止

## 空気注入方法

付属品(各1ヶ)



※初めて空気を入れる際はこちらの穴の大きさを限度として空気を入れてください。

(1) 製品の特質上初めて空気を入れる際、最大直径まで一気に空気を入れると全体がしっかりと伸びず、いびつな形になる恐れがあります。メジャーの最大直径穴より内側の穴の大きさに合わせて空気を入れ、形が安定してから最大直径まで空気を入れてください。

※最大直径にこだわる事なく、体力に合わせた大きさでご利用ください。

※一度には膨らみませないので、ゆっくりと時間をかけて空気を入れてください。

(2) 膨らんだ後は、空気穴に付属の①栓をしっかりと差し込んでください。

※付属品の専用栓は、紛失防止のため、使用しない場合でもボディーボールに差し込んでおくことをお勧めします。

※空気を抜く際は②の栓抜きで①栓を抜き、空気を抜いてください。

## 最大時直径よりマイナス5cmの大きさを限度としてご使用ください。

45cm: 最大直径45cm-5cm=40cm	身長目安: 150cm以下	耐荷重150kg
55cm: 最大直径55cm-5cm=50cm	身長目安: 150cm~165cm	耐荷重250kg
65cm: 最大直径65cm-5cm=60cm	身長目安: 165cm~180cm	耐荷重250kg
75cm: 最大直径75cm-5cm=70cm	身長目安: 180cm~190cm	耐荷重250kg
85cm: 最大直径85cm-5cm=80cm	身長目安: 190cm以上	耐荷重350kg

## 保管上の注意

- 直射日光や暖房器具の近くなどの高温な場所、氷点下になる場所は避けて保管してください。
- 使用後は汗や水分などをよく拭き取ってから保管してください。
- 火気のそばに置かないでください。
- 無断で使用されないように管理者の方は、器具庫に収納するなど管理を徹底してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。

## 返品・交換について

- 製品の返品・交換については、製品到着後(二週間以内)までにご購入の販売店までご連絡ください。製品を使用していたり、組立を行っている場合は返品をお受けできない場合がございます。
- 別注・廃番品などは使用・未使用に関わらず返品をお受けすることは出来ません。
- 初期不良品につきましては送料当社負担にて対応します。
- ご連絡がない返品につきましてはお受け出来ない場合がございます。

■ 本製品に関するご質問・お問い合わせ先 ■

電話・ファックスでのお問い合わせ TEL:048-921-1211 FAX:048-921-1311  
メールでのお問い合わせ info@toelight.co.jp

トーエイト株式会社

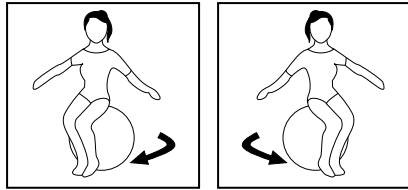
〒340-0022 埼玉県草加市瀬崎5-24-11

# [ボディーボールエクササイズプログラム]

ボディーボールエクササイズを行う際には必ず十分な準備運動(ストレッチ)をしてからご使用ください。

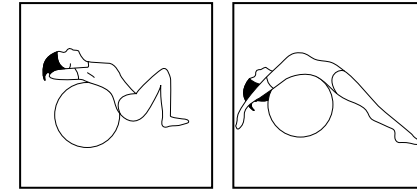
## 脚のエクササイズ

(上体のバランスをとりながら腰を左右にひねる)



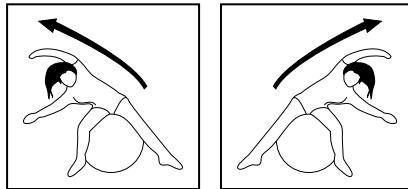
## 背中エクササイズ

(ボール上で脚を伸ばしながら背中を伸ばす)



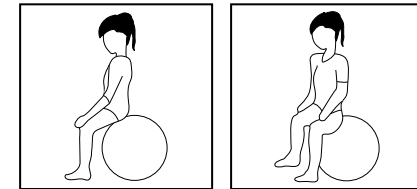
## 腹斜筋のエクササイズ

(ボール上に座り上体を真横に倒す、左右交互に行う)



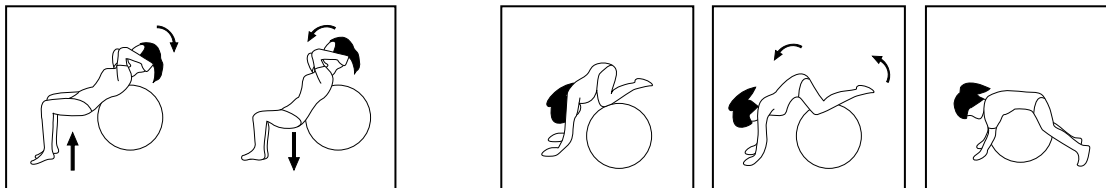
## シッティングポジション

(ボールに座り上体のバランスをとる)



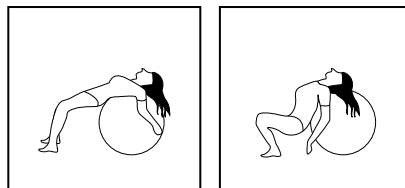
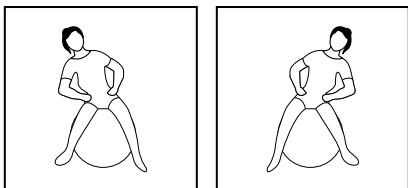
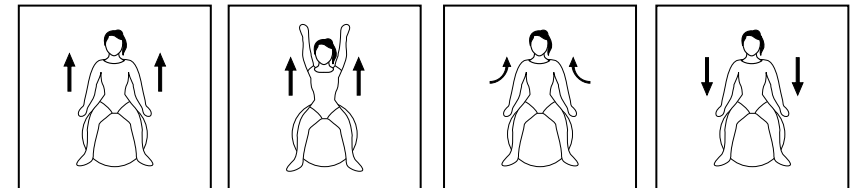
## ローリングエクササイズ

(ボールを左右に動かす)



## 肩甲骨のエクササイズ

(ボールに座り両腕を真上に上げる)



■ 本製品に関するご質問・お問い合わせ先 ■  
 電話・ファックスでのお問い合わせ TEL:048-921-1211 FAX:048-921-1311  
 メールでのお問い合わせ info@toeilight.co.jp