

# 下腹スリムスイング

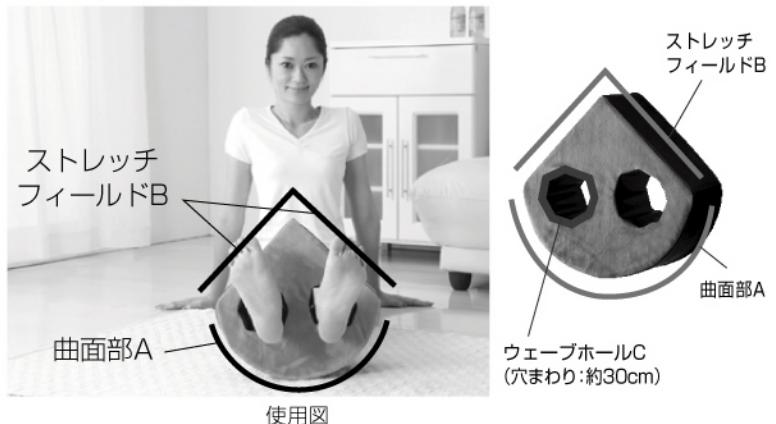
## 取扱説明書

- 家庭用
- 効果には個人差があります。

本品は、足首にはめて底面の曲面部Ⓐでエクササイズをし、上面のストレッチフィールドⒷでストレッチを行うグッズです。主に骨盤周りのエクササイズとストレッチを行います。

### 使用方法

- ① 座った状態で右図のように足を本品に入れます。  
※転倒の恐れがありますので、座った状態で行ってください。
- ② ストレッチフィールドⒷを上にして、つま先を伸ばした状態でゆっくりと足首とふくらはぎの間あたりまで入れてください。本品を足にフィットする箇所で装着してご使用ください。
- ③ 下記の「エクササイズ編」「ストレッチ編」を参照しながら、エクササイズやストレッチを行ってください。
- ④ 足を抜く際は、座ったまま膝を曲げ、つま先を伸ばした状態でゆっくりと抜いてください。  
※ふくらはぎ・足首・足に汗が付着した状態ですと、足が抜けにくくなります。



下記を参照しながら、エクササイズやストレッチを行ってください。

### エクササイズ編

- ① 使用方法に従い商品を装着し、図のように手をついた状態で曲線部Ⓐの部位で左右に転がしてください。
- ② 1秒間に1往復の揺れを目安に無理のないお好みの速さで始めてください。慣れてくると、リズミカルに揺らせるようになります。  
※激しく使用しないでください。  
※1日の使用の目安は、エクササイズとストレッチを合わせて5分程度としてください。



ご使用の目安 1回1分



### ストレッチ編

- ① ストレッチフィールドⒷが地面に着くように身体をひねり、5秒間息を吐きながら止め、ゆっくりと元に戻します。
- ② エクササイズ5往復につき1回を目安に左右にストレッチを行ってください。
- ③ ストレッチの時間は最初は5秒間を目安に息を吐きながら行ってください。無理には行わないでください。  
※激しく使用しないでください。  
※1日の使用の目安は、エクササイズとストレッチを合わせて5分程度としてください。



ストレッチの目安 エクササイズ運動5往復につき1回



※手を付いた状態で行ってください。  
※頭を揺らさないようにしてください。

注意: [ 少しでも、運動中に痛み、足にしびれ、めまい、動悸など、からだに普段と異なる痛みや違和感・異常を感じたときは直ちに使用を中止してください。使用の際は、頭を揺らさないよう固定してご使用ください。 ]

# 使用上の注意（必ずお守りください）

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

誤った使い方をした時に生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠ 警告…………「死亡や重症を負うおそれがある内容」です。

⚠ 注意…………「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

！…………必ず守る内容です。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

## ⚠ 警告



必ず守る

- 本来の目的以外では使用しないでください。
- 座った状態で使用してください、転倒の原因になるおそれがあります。
- 下記に該当する方は、必ず専門医・理学療法士と相談のうえ使用してください。
  - ・病中、病後間もない方・妊娠中の方・発育途中の方・骨粗しょう症の方
  - ・ヘルニア等骨格に障害を持たれている方・体が不自由な方
- 使用中、腰に痛み、足にしびれ、めまい、動悸など体に普段と異なる痛みや違和感・異常を感じた時は、直ちに使用を中止してください。健康を害したり、けがをするおそれがあります。使用を中止しても症状が改善しない場合は医師に相談してください。
- 高齢の方々は体力の低下が考えられるため、健康であっても専門医と相談のうえ使用してください。けがをするおそれがあります。
- お子様に使わせたり、本体の上やまわりで遊ばせないでください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 平らで安定した滑りにくい場所で使用してください。滑りやすい場所では使用しないでください。
- 飲酒後、アルコールが体内に残っている状態で使用しないでください。
- 高齢の方が、エクササイズをする場合は、必ず付き添いの方とともに使用してください。

## ⚠ 注意



必ず守る

- 加齢により体力の衰えのある方、体力に自信のない方や初めてお使いの方は、ご自身で健康状態を確認しながらご使用ください。
- 使い始めは、1分程度からご使用いただき、体の様子を見ながら徐々に時間を延ばしてください。
- 長時間のご使用は体に負担をかけすぎるおそれがあります。
- ご使用する際は、ゆっくりと始めてください。最初から勢いよく行うと、腰などを傷めるおそれがあります。
- 適切な方法で使用してください。健康を害したり、けがをするおそれがあります。
- エクササイズをする場合は、周囲を確認して、障害物がない場所で使用してください。
- 暖房器具(こたつ、ヒーター等)の近くに放置しないでください。過度に加熱されると、火災や火傷の原因になるおそれがあります。
- 床暖房、ホットカーペット、塩化ビニール製の床では使用しないでください。
- 屋外や高温(40℃以上)になるおそれのある場所で使用しないでください。
- 浴室付近など湿気の多い場所や水滴がかかる場所で使用しないでください。
- 本品に座ったりしないでください。
- 使用したまま就寝しないでください。
- フローリングや畳の上で使用する場合、ファスナーで床が傷つくおそれがありますので、カーペットもしくは敷物の上でご使用ください。

## 商品を長くお使いいただくために



必ず守る

### 【保管方法】

- 直射日光や雨の当たらない場所で保管してください。
- 屋外や高温(40℃以上)になるおそれのある場所で保管しないでください。
- 浴室付近など湿気の多い場所や水滴がかかる場所で保管しないでください。

### 【お手入れ方法】

- 洗濯は出来ませんので、ファスナーを開けないでください。
- シミや汚れなどは、柔らかい布またはスポンジに水を濡らせ、固く絞ってから拭いてください。  
※シンナー、ベンジン、ガソリンなどの溶剤や化学雑巾は使用しないでください。また、強く拭きすぎると、ホツレや色落ちの原因となりますのでお気を付けください。
- 本商品開封時に、臭いが気になる場合があります。その際は、1日風通しの良いところで陰干してください。  
※開封時の臭いは、健康上の問題は御座いません。

■製品サイズ／約横35×縦35×高さ15cm

■材 質／表生地：ポリエステル、合成皮革、中材：EPE



：外袋

中国製

0070-1605

H0930-3



発売元／株式会社 ドリーム  
名古屋市東区徳川町403 I-C-C クオリアビル  
URL / <http://www.mydream.co.jp>

お客様相談室／ 0120-559-553