

セラバンド SCP エクササイズボール 説明書 (和訳)

付 属 品

エクササイズボール	1ヶ
栓	2ヶ
栓抜き	1ヶ
空気入れアダプタ	1ヶ
メジャーテープ	1ヶ
説明書・エクササイズマニュアル(英語)	1冊

*空気入れはついておりませんのでご注意ください。

*ビニール袋や小さな付属品は、幼児の手の届く場所に置かないで下さい。



使用上の注意

- ・本製品をエクササイズで使用する前に、トレーナー等にご相談することをお勧めします。
- ・エクササイズを行う際は、動きやすい服装で行って下さい。
- ・エクササイズは無理せず、徐々に慣らしながらご使用下さい。
- ・エクササイズ中は、腰を曲げたり、ねじったりする動作と、弾む動作とを同時に行わないようにして下さい。
- ・この製品は、ウェイトリフティング時の使用、椅子としての使用、また妊婦の方の使用はお勧めしません。
- ・疾患、持病等のある方はトレーナーや医師にご相談下さい。
- ・安全のため、滑りにくい場所でご使用下さい。
- ・ボールへの乗り降りや、ポジションを変える場合はゆっくりと行って下さい。
- ・ボールの表面に傷や損傷が見られる場合は、新しいものにお取替え下さい。
- ・この製品は屋外での使用には適していません。
- ・コンクリートや起伏のある場所での使用はお避け下さい。摩耗の原因となり、ボールの破裂につながる場合があります。

空気を入れる前に

空気を入れる際は、ボール本体を袋から出し、平らな場所に2～3時間置いて下さい。

室内の温度が32℃以上、18℃以下の場所では空気を入れしないで下さい。

一度の空気入れで規定のサイズに膨らまそうとすると破損する場合がございます。

メジャーテープの使い方

メジャーテープには、3箇所の穴が開いています。

1つ目は基本の穴、2つ目は初めの目安となる穴、3つ目を最大サイズの穴とします。



床にメジャーテープが一直線になるように置き、その真ん中にエクササイズボールを置きます。

ボールの周りにメジャーテープを巻きつけます。

この時、テープの1つ目と2つ目の穴と、ボールの空気穴が重なるようにしてください。

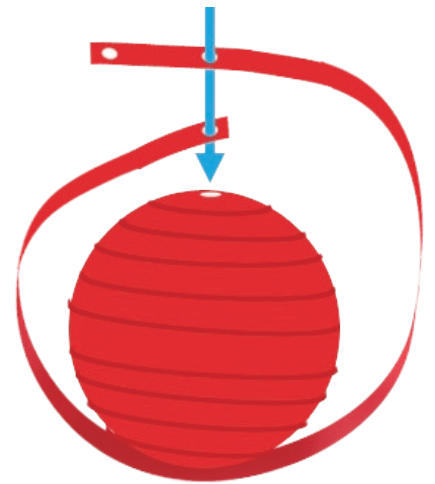
空気入れアダプタを、メジャーテープの穴と先ほどの空気穴に通し、空気入れを使ってゆっくりとボールに空気を入れて下さい。

空気を入れている最中はメジャーテープがねじれたりしていないか、ボールの中央に位置しているか確かめて下さい。

ボールがメジャーテープとぴったりになる大きさまで空気を入れたら、メジャーテープをとって栓をして下さい。

栓をした後も、空気の膨張等でボールが更に膨らむことがあります。

空気を入れた後、24時間はボールを使わないようにして下さい。



24時間後、今度はメジャーテープの1つ目と3つ目の穴を使ってボールの大きさを測って下さい。

最大サイズよりも小さい場合は、再度空気を入れて下さい。

サイズの許容範囲は2つ目の穴と3つ目の穴の間です。

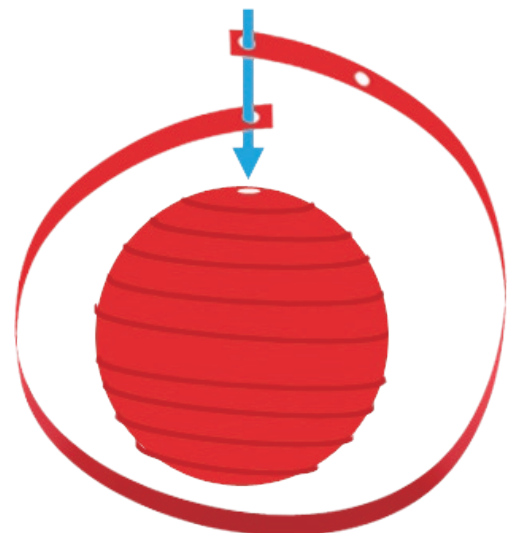
栓を開めた後もボールが膨らむことがあることがあるのでご注意下さい。

再度空気を入れた場合、24時間はボールを使わないようにして下さい。

ボールが規定のサイズを超えてしまった場合は、すみやかに破棄して下さい。

空気の入れすぎはボールにダメージを与えることになり、

ボールの破裂につながる恐れがあります。



メジャーテープを使わない場合

壁から初回の目安となるサイズの長さのところに、壁と平行になるように目印を置きます。

壁と目印の真ん中にボールを置き、ゆっくりと空気を入れます。

ボールの表面が、壁と目印についたら空気を入れるのを止め、栓を閉めて下さい。

栓を閉めた後でも、空気の膨張等でボールが更に膨らむことがあります。

空気を入れた後、24時間はボールを使わないようにして下さい。

24時間後、再度ボールの大きさを測って下さい。

最大サイズよりも小さい場合は、上の表を参考に空気を入れて下さい。

栓を閉めた後でもボールが膨らむことがあることにご注意下さい。

再度空気を入れた場合、24時間はボールを使わないようにして下さい。

ボールが規定のサイズを超えてしまった場合は、すみやかに破棄して下さい。

空気の入れすぎはボールにダメージを与えることになり、ボールの破裂につながる恐れがあります。

カラー	初回の目安	最大サイズ
イエロー	36 cm	45 cm
レッド	44 cm	55 cm
グリーン	52 cm	65 cm
ブルー	60 cm	75 cm

空気を抜く場合

栓抜きを栓の頭の部分に差し込み、

真上に引っ張り上げるようにゆっくりと抜きます。

栓を抜く場合は、付属の栓抜きをご使用下さい。

鋭利なものなどは絶対にご使用にならないで下さい。

栓を抜いた後は、自然に空気が抜けるのをお待ち下さい。

サイズ選びの目安

ボールのカラーは以下の表を参照にお選びください。

カラー	サイズ	身長
イエロー	45 cm	140 ~ 155cm
レッド	55 cm	155 ~ 170cm
グリーン	65 cm	170 ~ 185cm
ブルー	75 cm	185 ~ 200cm

*体重の重い方、足の長い方は大きめのボールをお選び頂く事をお勧めします。

お手入れや商品の保管について

汚れた場合は、柔らかい布に石鹼を溶かしたぬるま湯を浸み込ませ、その部分を拭いて下さい。

研磨剤や化学合成洗剤はご使用にならないでください。

この商品は屋内での使用を目的としており、屋外での使用には適していません。

コンクリートや起伏のある場所ではご使用にならないで下さい。

表面を傷つける可能性のあるものの近くではご使用にならないで下さい。

ご使用前には、ボールに破損がないか点検してからご使用下さい。

何か異常が見られる場合はご使用を止めて、新しいものに取り替えて下さい。

直射日光や高温になる場所でのご使用はお控え下さい。

気温等の影響で、ボールの大きさが変化することがございます。

ご使用前にはボールの大きさを確認するようにし、必ず適切な大きさで使用するようして下さい。

この商品は、説明書に従って用意、手入れされた状態での対荷重量が 1000 ポンド (453.6kg) となっております。

過度の重さや力を加えると、ボールの破損や怪我につながるためにご注意下さい。

エクササイズ目的以外でのご使用はお避け下さい。ボールの破損や怪我につながる場合があります。