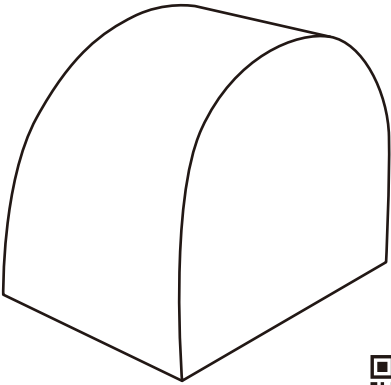


Wide Squat Hopper

ワイドスクワットホッパー

取扱説明書



詳しい使い方動画はこちら >>>

カバーは取り外しできません。

警告

●取扱説明書をよく読み、使用方法に従って正しく使用してください。《次の方は必ず使用前に専門医・理学療法士に相談してください。健康を害したり、けがをするおそれがあります。》・病中、病後間もない方・現在医師の治療を受けている方・妊娠中の方、またはその可能性のある方・発育途中の方・骨粗しょう症の方・血行障害や血栓症のある方・使用部位に疾患、傷や化膿など炎症のある方・ヘルニアなど骨格に障害がある方・身体が不自由な方・要介護、要支援認定を受けた方・上記以外に身体に異常を感じている方●本来の目的以外での使用はしないでください。●踏み台にするなど本体の上に立ってご使用しないでください。●お子様に使わせたり、本商品の上や周りで遊ばせないでください。●使い方動画や取扱説明書に書かれた使い方以外での使用はしないでください。健康を害したり、けがをするおそれがあります。●本商品を椅子やソファなどの上で使用しないでください。転倒のおそれがあります。●体力の衰えのある方、体力に自信のない方は、ご自身で健康状態を確認しながら使用してください。●高齢の方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。●エクササイズをする前には、準備運動(ストレッチなど)を行っただうで使ってください。●エクササイズをする際には、万が一転倒した場合に家具などに頭や身体をぶつけるおそれがないよう、周囲の安全を確認してから使用してください。できるだけ広いスペースで行い、火気や鋭利なものを近くに置かないでください。●使用中、または使用後に、少しでも普段と異なる違和感や身体の異常(酸欠状態、めまい、関節などの痛みなど)を感じた場合は、直ちに使用を中止してください。使用を中止しても症状が改善しない場合は、医師にご相談ください。

注意

●平らで安定した滑りにくい場所でご使用ください。滑りやすい場所では使用しないでください。フローリングの上での使用は商品が動く場合があります。カーペットや絨毯の上など滑りにくい場所でご使用ください。●体重100kg以上の方は使用しないでください。●本商品を2人以上で同時に使用しないでください。●使いはじめは短い時間から使用していただき、身体の状態を確認しながら徐々に時間を延ばしてください。長時間の使用は身体に負担をかけるおそれがあります。●ストーブやファンヒーターなどの近くや火気のある場所など、高温になる場所では使用しないでください。●長期間使用していなかった時は、使用前に商品の安全を確認してください。●使用中は常に周囲に注意し、安全な状態で使用してください。周囲に人や動物などが近づいた時は、使用を中止してください。●金属などの硬い飾りのついた服や硬いものをポケットなどに入れた状態で使用しないでください。けがや商品の破損などのおそれがあります。●着用される衣服によっては正しい使用方法が出来ない場合がございます。使用時は動きやすい服装にてご使用ください。●中材の性質上、気温や使用頻度などによって中材の性質が変化する場合がございます。商品の機能上問題はありますが、使用前、または使用中には安全であることを確認してご使用ください。

【お手入れ方法】

●汚れた場合は、乾いた布で拭いてください。●本体・カバーは洗えません。カバーは取り外さないでください。●アルコール、シンナー、ベンジン、酸性洗剤、漂白剤などの溶剤や化学雑巾は使用しないでください。製品の破れ、変色などのおそれがあります。

【保管方法】

●ストーブやファンヒーターなどの近くや火気のある場所、高温多湿な場所、直射日光の当たる場所などには保管しないでください。●お子様の手の届かない場所に保管してください。●本商品を廃棄するときは、廃棄する地域の行政、自治体の指示に従い、適切な方法で廃棄してください。●分解、修理、改造はしないでください。

商品名／ワイドスクワットホッパー
材質／カバー：ポリエステル、ポリウレタン 中材：ウレタンフォーム
サイズ(約)／29.5×46.5×37.5cm
耐荷重(約)／100kg
発売元 株式会社ドリーム 名古屋市東区徳川町403番地 1・C・Cクオリアビル
お客様相談室：0120-559-553
「プロイデア」は株式会社ドリームの登録商標です。
https://proidea.pro 0070-4139 230217-1 MADE IN CHINA

使用方向

縦置き

面置き

ラウンド置き

※設置面は上下どちらでもOK

縦置き

ワイドスクワットエクササイズ

(目安:15回×3セット/日)

お尻・太もも裏・内転筋・腹筋・美姿勢

【正面】

※足幅を狭くするとしっかりとした効果が得られない場合があります。

【側面】

※足の位置が本体の中心にきたり、後方に座ると後ろに倒れるおそれがあります。

この状態で座ることで骨盤が立った状態に導かれます。

45～60度

基本 垂直跳ね

お尻を上げることが難しい方は、足を後方にやや引いてください。その際にお尻は本体の中心に座ることを意識してください。

中心

応用 前傾跳ね

フローリングの上での使用は商品が動く場合があります。カーペットや絨毯の上など滑りにくい場所でご使用ください。

膝裏の角度を変えることでより太もも裏に働かせます

両足を肩幅より広く開き、本体の中心に跨るように座ります。

つま先を外側に約45～60度向けます。この時、膝もつま先と同じ方向を向いていることが基本です。

そのまま本体に向かってお尻を押し込み、その反動でお尻を上げます。ポンポンリズムよく、跳ねるように繰り返します。

※身体に不安がある方は、お尻を付けたまま弾んでください。 ※素足推奨ですが、滑らない状態であれば靴下・シューズを着用してご使用いただけます。

両足の薬指で床を押すイメージで行うとより効果が期待できます。

面置き

美姿勢座り

坐骨を立て、アゴを引き背骨を上へ引き上げるイメージで、肩をリラックスした状態で座ってください。

脚は腰幅程度に開き、座面傾斜の低い箇所が前にくるようにしてください。

座る位置は後方で

つま先を上に向けるとストレッチ力が増します

面置き

ストレッチ

(目安:30秒～1分×3セット/日)

太もも裏・股関節

上半身を倒して、腕を前に伸ばし、太もも裏・股関節まわりを伸ばします。 ※片脚ずつ行っても良いです。

座る位置は真ん中で

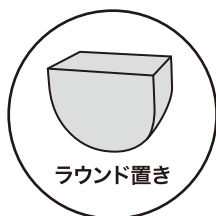
その他のエクササイズ・ストレッチ

詳しい使い方動画はこちら >>>



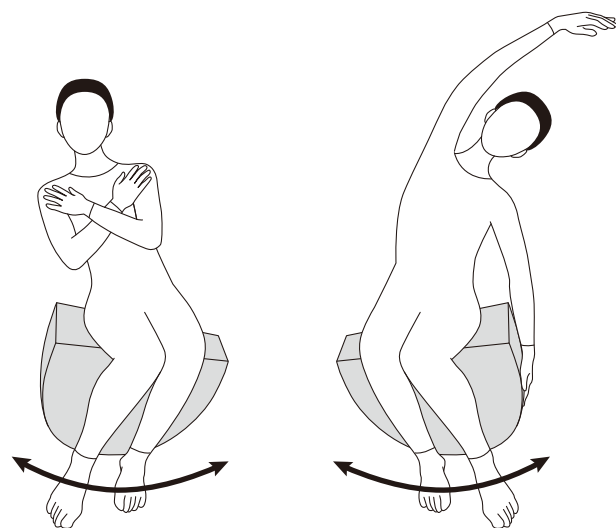
〈ラウンド置きでのご使用の場合〉

- 両足が床につく状態でバランスが安定した状態になったことを確認してから運動をはじめてください。
- 着用される衣服によっては滑りやすくなる場合がございます。動きやすく、滑りにくい服装にてご使用いただいたり、厚手のタオルを敷くなど、安全に配慮してご使用ください。

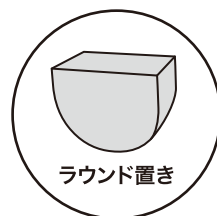


ウエストエクササイズ

(目安:1分×3セット/日)

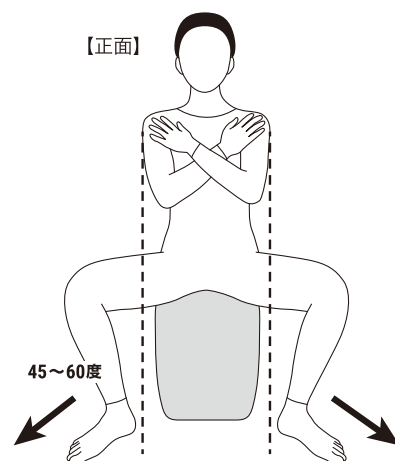


足を軽く開いた状態で、平らな部分にリラックスした状態で座ってください。
上半身と膝を左右にゆらゆら揺らしてください。
※足首、膝、腰関節はリラックスした状態で行ってください。

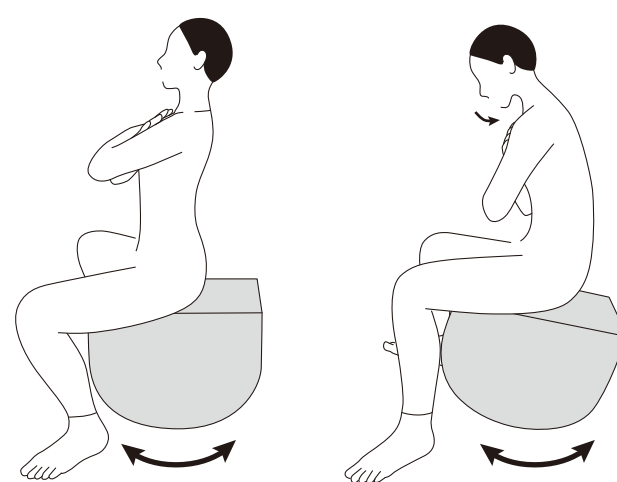


お腹エクササイズ

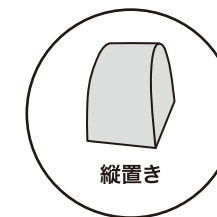
(目安:1分×3セット/日)



- 両足を肩幅より広く開き、本体に跨るように座ります。
- つま先を外側に約45~60度向けます。
- ※つま先と膝が同じ方向を向いていることが基本です。

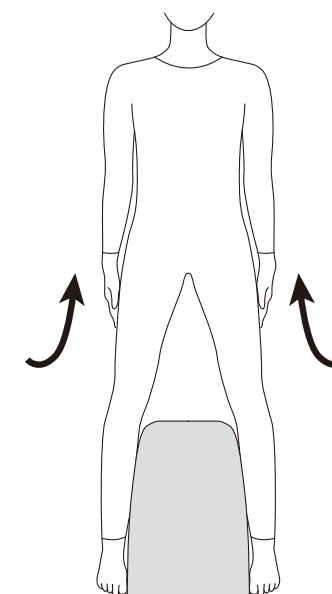


お腹を伸ばす、縮めることを意識しながら、
前後にゆらゆら揺れてください。
※アゴは引いて、骨盤を後傾させるイメージで行ってください。



内ももエクササイズ

(目安:30秒~1分×3セット/日)

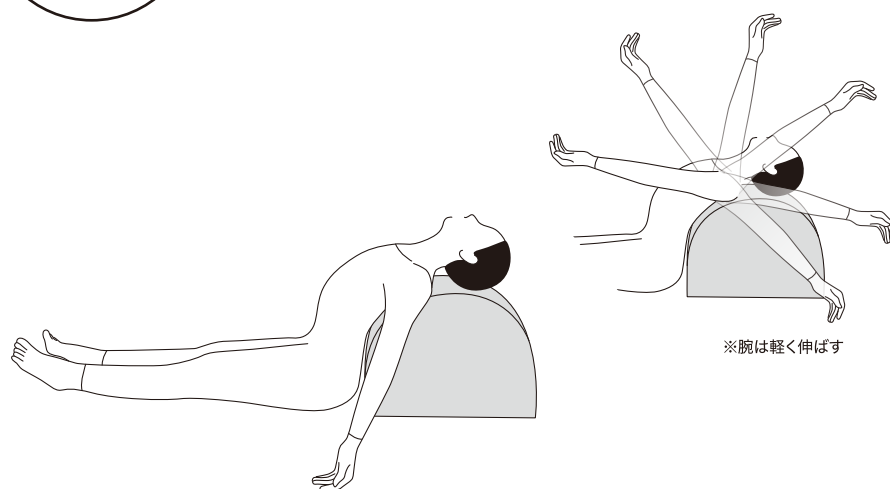


- 骨盤をまっすぐ立たせ、お尻の下(お尻ともも裏の境目)を
中心へ引き寄せるように意識し、両脚で本体を挟んでください。
- ※膝の力を入れて挟まないでください。

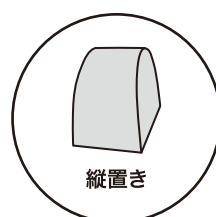


背中・首ストレッチ

(目安:30秒×3セット/日)

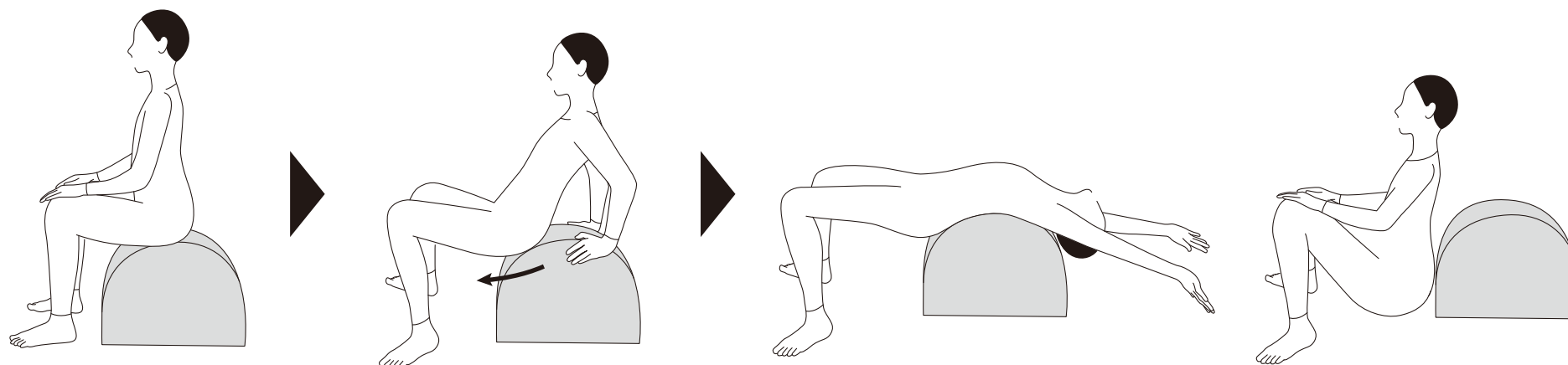


腰に不安がある方は、本体が背中に当たるように床に座った状態でストレッチをしてください。
※腕を上げて回すと、よりストレッチ力が増します。
※フローリングの場合、滑るおそれがあります。



全身ストレッチ

(目安:10秒/日)



リラックスした状態で、
本体の中央に座ってください。

手を本体に付き、お尻を前にスライドさせます。
この際に、足も前方に置きます。

そのまま本体に背中を沿わせて身体のを抜き、
ストレッチを行います。

ストレッチ終了後、本体に身体を沿わせて
スライドさせながら降りてください。