

ミズアームクエイク

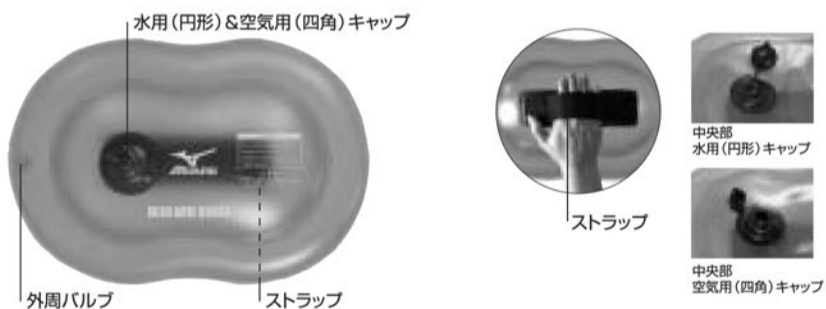
取り扱い説明書

この「取り扱い説明書」を必ずお読みの上、大切に保管してください。
また、使用者に対する指導を徹底するようにしてください。



使用方法

各部名称



1 まず外周バルブから外周部分に空気を入れてください。このとき中央の水用(円形)キャップは空けておいてください。



2 中央の水&空気用キャップの水用(円形)キャップを開け、水を入れてください。(最大3リットル程度)

※ペットボトル等を利用していただくと、水が入れやすく、水の容量も測りながら入れることができます。



3 中央の水&空気用キャップを一旦閉めてください。



4 中央の水&空気用キャップ上の空気用(四角)のキャップだけを空けてください。



5 左の写真のように、中の水がよく動くように、空気をしっかりと入れてください。

※写真はノズルの太い空気入れを使用していますが、細いノズルの空気入れでも空気を入れることができます。

注意

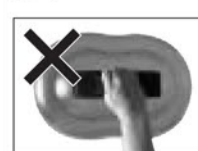
- ① 空気の入れすぎに注意してください。破裂する恐れがあります。
- ① 水の入れすぎに注意してください。本体の破損の恐れがあります。
- ① 水&空気キャップが確実に締められていることを確認してください。水が漏れる恐れがあります。

本品の持ち方



ストラップ部に手を通して使用してください。

注意



- ① ストラップ部をつかんで使用しないでください。持ち運びのときにもこのストラップをつかんで持たないようにしてください。破損の原因になります。

絵表示について

この「取り扱い説明書」の絵表示と意味は次の通りです。内容をよく理解してから、本文をお読みください。



警告 記載事項をお守りいただかないと、死亡または重傷を負う危険性のあることを示しています。



注意 記載事項をお守りいただかないと、軽傷を負うか、器具の破損の危険性のあることを示しています。



① してはいけない禁止行為を示しています。



① 守っていただくべき義務行為を示しています。

■ ご使用上の注意



警告

- ① 本製品は水の動きを利用したトレーニング品です。本来の目的以外では絶対に使用しないでください。
- ① 本製品を水中、水上、雪上等では絶対に使用しないでください。
- ① 火気の近くでは絶対に使用しないでください。
- ① 身体に異常を感じられたときは直ちにトレーニングを中止してください。



注意

- ① 本品は室内の平らな床の上でご使用ください。
- ① 運動前のウォーミングアップ及び運動後のストレッチは必ず行ってください。
- ① 十分なスペースのある場所で行ってください。
- ① 本品を落下させてしまう恐れがありますので、周りの人や物に十分注意して行ってください。
- ① ご使用時に本体が鋭利な突起物にあたりますと破れて空気及び水漏れをおこす恐れがありますので、周囲に本体にあたるものがないことを確かめの上でご使用ください。
- ① トレーニングは筋肉に痛みのない範囲で行ってください。
- ① 水&空気注入口には水、空気以外(砂など)を入れないでください。
- ① 本体の上に乗らないでください。破損する恐れがあります。
- ① 本製品を落としたり、ほおり投げたりしないでください。

■ お手入れ・保管上の注意

- ① 本体の汚れは布に石鹸水を含ませ、よく絞ってふき取り、その後乾いた布でよく拭いてから保管してください。
- ① シンナー、ベンジン、磨き粉などで拭かないでください。
- ① 浴槽の近くや湿度の高い場所には保管しないでください。
- ① 幼児の手の届かないところに保管してください。
- ① 水を入れたままで長期間放置しないでください。水アカやカビの発生の原因となります。定期的な水を入れ替えて、長期間使用しない場合は、水を抜き水用(円形)キャップを開けて保管してください。
- ① 直射日光や雨に当たらない場所で保管してください。
- ① 屋外や高温(40℃以上)、また低温(0℃以下)になる恐れのある場所での保管はしないでください。
- ① 本体に砂が付着した場合は取り除いて保管してください。
- ① 本体の上に乗ったり、物を置いたりしないでください。破裂する恐れがあります。
- ① 水&空気用キャップを下に向けて保管しないでください。

トレーニング例

アームカール

ストラップに手を通し、ミズアームクエイクを持ち、肩幅程度に足を開き、背筋を伸ばして立ちます。ミズアームクエイクを持った手のひらが前を向く様に構えます。



肘をゆっくりと曲げながら、更に力を入れるつもりで数秒保持します。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



※肘を曲げていくときに反動を使ったり、肘の位置が動かないようにしてください。

ショルダープレス

ストラップに手を通してミズアームクエイクを持ち、肩の高さ程度に構えます。肩幅程度に足を開き、背筋を伸ばして立ちます。



ミズアームクエイクを頭上を持ち上げます。腕が真っ直ぐに伸びたら、数秒間保持します。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



これらはミズノ株式会社の登録商標です。

ミズノ株式会社

「ミズノお客様相談センター」TEL.0120-320-799(7時-19時)
〒101-8477 東京都千代田区神田小川町3-22 FAX.(03)3233-7217
〒559-8510 大阪市住之江区南港北1-12-35 FAX.(06)6614-8463