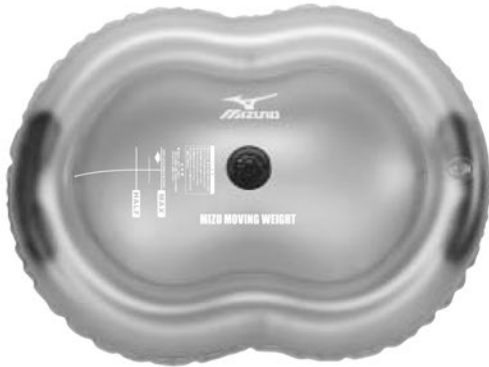


ミズムービングウエイト

28BT-79500

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。



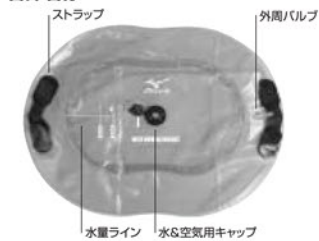
ミズムービングウエイト

- サイズ: 本体/長さ約92cm×幅約63cm (空気充てん時)
- 質量: 約1.1kg
- 材質: 本体/ポリ塩化ビニル
- 材質: 本体/ポリプロピレン



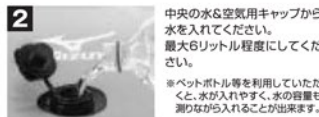
使用方法

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キャップは空けておいてください。

円形水用キャップ



2 中央の水&空気用キャップから水を入れてください。最大6リットル程度にしてください。

※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。

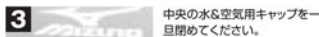
水量について

水量の目安となるラインを本体に入れています。水注入時の中央部の空気の量によって水かさは多少変化しますのであくまでも目安としてください。



注意

- Ⓢ 本体に目安のラインがありますのでそれ以上水を入れないようにしてください。水を入れすぎると水があまり動かないか、不安定さの効果が小さくなります。破損の原因にもなります。



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&空気用キャップの上の四角のキャップだけを空けてください。

四角空気用キャップ



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。別売りの空気入れ、または市販の空気入れを入れることができます。

※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

- Ⓢ 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。
- Ⓢ 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。
- Ⓢ 水&空気バルブ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

注意

- Ⓢ ストラップ部に手を通し、本体の外周部を持って使用してください。
- Ⓢ 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、死に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。
- 🚫 してはいけない禁止行為を示しています。
- 👤 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

- Ⓢ 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。
- Ⓢ 本製品は高校生以上を対象としています。筋力が十分でない方がご使用になりますとケガの原因となる恐れがありますので、ご使用にならないでください。
- Ⓢ 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。
- Ⓢ 火気の近くでは絶対に使用しないでください。
- 👤 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

- 👤 本品は室内の平らな床の上でご使用ください。
- 👤 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。
- 👤 バランス崩して転倒する場合がありますので、十分なスペースのある場所で行ってください。
- 👤 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。
- 👤 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それがありますので、周囲に本体にあたるものがないことをお確かめの上ご使用ください。
- 👤 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。
- Ⓢ 外周部の空気注入口には空気以外(水、砂など)を入れてください。中央部の水&空気注入口には水、空気以外(砂など)を入れてください。
- Ⓢ 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。

■ お手入れ・保管上の注意

- Ⓢ 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。
- Ⓢ シンナー、ベンジン、磨き粉などで拭かないでください。
- Ⓢ 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。
- 👤 幼児の手の届かないところに保管してください。
- 👤 水を入れたまま長期放置しないでください。定期的な水を入れ替えてください。
- Ⓢ 直射日光や雨に当たらない場所で保管してください。
- Ⓢ 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。
- 👤 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。
- Ⓢ 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。
- Ⓢ 水&空気用キャップを下に向けて保管しないでください。

トレーニング方法

フォワードランジ	チェストプレス	スタンディングプレス
体幹・下半身の強化 胸の前でミズムービングウエイトを持つ。	腕・胸の強化 仰向けになり胸の上にミズムービングウエイトを持つ。	体幹・上半身の強化 身体の真上にミズムービングウエイトを持つ。
片足を踏み出し、踏み出した足側へ身体をひねりながら腰を落とす。(左右で行う。)	まっすぐ上にミズムービングウエイトを持ち上げる。	まっすぐ上にミズムービングウエイトを持ち上げる。
	注意 Ⓢ 水&空気用キャップを上に向けて行ってください。	

ツイスト

体幹の強化

胸の前にミズムービングウエイトを持つ。

身体を右にひねる。

身体を左にひねる。