

# ブランカちゃん人形 ブルブルボルレッチ exercise guide

エクササイズガイド

©CAPCOM

Mizuno  
Healthy  
Interior



## エクササイズ & ストレッチ exercise & stretch

あくまでもトレーニングガイドの回数は目安です。体調に合わせて調整してください。



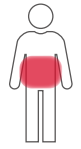
### 二の腕のエクササイズ <<<左右交互10回 1日3セット

- 右手でボルレッチを持って、頭の後ろにくるように腕を「く」の字に曲げ腕をゆっくり上に向けてまっすぐ伸ばします。左も繰り返します。



### 背中と腰のエクササイズ <<< × 30秒

- 両手でボルレッチを持って胸の前で合わせ、両腕の肘を伸ばして上半身を倒します。腕を伸ばした状態のまま、ボルレッチを左右に回転させます。



### お腹まわりのエクササイズ1 <<<左右交互10回 1日3セット

- 床に座りボルレッチを持ち、膝を軽く曲げ、体を45度うしろに倒します。上半身を左に捻り、カラダよりも後ろの位置でボルレッチを床につけます。左右交互に行ってください。まずはゆっくりした動作で行い、正確なフォーム動作を心がけましょう。そして、慣れてきたらリズムよく動作を行ってください。

慣れたらかかとを上げた状態で

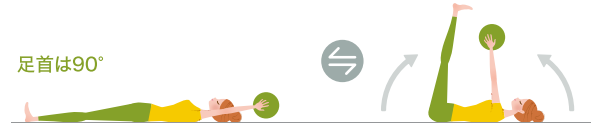
トレーニングスタート!

床に交互につける



### お腹まわりのエクササイズ2 <<< × 10回 1日3セット

- 仰向けで寝てヒザを伸ばし、足首を90度に曲げます。ボルレッチを持ち、両手を頭上に伸ばします。カラダをV字にするように、両手と両腕を同時に持ち上げます。ボルレッチを脚につけるような意識で行います。ゆっくりと元の姿勢に戻しましょう。脚を上げたときにボールに触れなくても、触るように意識するだけでも効果が高まります。反動を使わないようにしながら行いましょう。



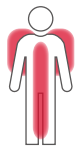
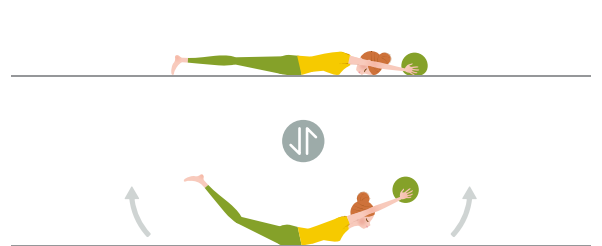
### お腹まわりのエクササイズ3 <<<左右10回 1日3セット

- 頭上に上げたボルレッチを左右にふります。うでと頭部を固定して連続して行います。



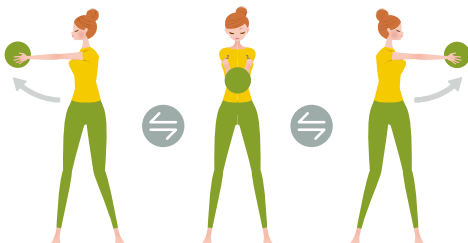
### 背中まわりのエクササイズ <<< × 10回 1日3セット

- うつ伏せになり、うでを伸ばし、頭の上でボルレッチを持ちます。ひじを曲げずに、ボルレッチと足を同時に上げます。肩甲骨や背筋、お尻、ハムストリングスを意識しましょう。



### 肩まわりや体幹のエクササイズ <<<左右交互10回 1日3セット

- 脚を肩幅に開き、肘を伸ばしたまま顔の前でボルレッチを持ちそのまま左に捻る元の位置に戻し、右に捻ります。左右交互に行いましょう。



### 太ももとお尻のエクササイズ <<<左右10回 1日3セット

- ボルレッチを頭の後ろに持ち、片足を大きく踏み込んで上半身は真っすぐの姿勢を保ちます。足は前後に大きく開き安定させます。踏み込んだ足を素早く戻し、元の状態に戻ります反対側も行います。動作中に背中を丸めないようにしましょう。



# ブランカちゃん人形 ブルブルボールレッチ STRETCH DUMBBELL BALL

## 取扱説明書

©CAPCOM



このたびは「ブランカちゃん人形 ブルブルボールレッチ」をお買い上げいただきありがとうございます。  
この「取扱説明書」は本製品の取扱い上の注意事項について記載しています。  
長期間、安全に正しくご使用いただくために本書を必ずお読みになり、大切に保管してください。

### 取扱い上の注意

安全のために必ずお守りください。この「取扱説明書」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、本文をお読みになり記載事項をお守りください。

### 絵表示について



**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。



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

⚠ 守っていただくべき義務行為を示しています。

### 注意

- ⊘ 本製品は家庭用の屋内で使用するための製品です。スポーツジムや学校など、不特定多数の方のご使用や屋外での使用はしないでください。
- ⊘ 本来の目的以外では絶対に使用しないでください。
- ⊘ 本製品の上でとんだりおぼしたりしないでください。
- ⊘ 足で蹴ったりしないでください。本製品の破損の恐れがあります。
- ⚠ トレーニングを行う前には、十分なストレッチングやウォーミングアップを行うようにしてください。
- ⚠ 商品を開封した直後にまれににおいが気になることがありますが、においはしばらくすると解消されますのでしばらく風通しのよいところにおいてからご使用ください。
- ⊘ 本品を強く引っ張ったり無理な取扱いをしますと商品が破損する恐れがあります。
- ⊘ 破損の原因となりますので、本商品を振り回したり投げつけるような乱暴なお取扱いはおやめください。

- ⊘ 型くずれ、色落ちの原因となりますので洗濯はお止めください。
- ⚠ 物を食べながらご使用しないでください。
- ⚠ のどもを詰まらせたり、大きな事故、体調不良などを起こすことがあります。
- ⚠ 食後1時間以内、および飲酒時などは絶対にご使用しないでください。
- ⚠ 大きな事故、体調不良などを起こすことがあります。
- ⚠ 眠り時は使用しないでください。転倒などによる事故やケガの原因になります。
- ⚠ ネックレスなどの貴金属は、必ず外してからご使用ください。
- ⚠ スプレーなど(殺虫剤、整髪用、除菌用、掃除用など)をかけないでください。
- ⚠ 破損、変色や色落ちの原因となります。
- ⚠ 使用中にいつもと違う音が発生した場合は、使用を中止して販売元へご相談ください。

### 警告

- ⊘ ご自分の体力に合わせ、無理なトレーニングはしないでください。
- ⊘ 本製品にお子さまをのせたり、いたずらをさせないようにご注意ください。
- ⚠ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であるため、リハビリ目的の方や身体に病状や障害のある方は、ご使用前に必ず専門の医師、またはスポーツトレーナーにご相談ください。特に、次の病状のある方は、必ず医師にご相談ください。  
・医師の治療を受けている方  
・体調のすぐれない方  
・妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方  
・出産直後の方  
・生理中の方  
・血行障害、血管障害、血栓など循環器に障害をお持ちの方  
・骨粗鬆症など骨に異常のある方  
・心臓に障害のある方  
・ペースメーカーをご使用の方  
・呼吸器に障害のある方  
・高血圧の方  
・内臓疾患のある方  
・背骨に異常のある方  
・腰痛のある方  
・手首、首等にしびれのある方  
・飲酒している方  
・体内にボルトなど金属を埋め込んでいる方  
・体温38℃以上(有熱期)の方  
・急性炎症症状(けいれん、倦怠感、悪寒、血圧変動など)の強い次期、衰弱している場合  
・脊髄の骨折、捻挫、肉離れなど、急性[とう(疼)痛性]疾患の人  
・医師に運動を禁じられている人  
●一人で運動が不安な方は、適切な方のサポートの元で使用してください。  
●次の部位には使用しないでください。  
・骨折した部分  
・皮膚の炎症を起こしている部位  
・粘膜炎及び、膝などの関節・傷口及び手術後の傷跡・直接骨部に当たる部位
- ⚠ トレーニング中に、めまいやほてい、その他身体に異常を感じたら、ただちにトレーニングを止めてください。また、体調がすぐれないと感じたときは、トレーニングを控えてください。
- ⚠ ご年配の方、特に運動経験のない方が使用になる場合は、念のため専門の医師またはスポーツトレーナーにご相談の上、行ってください。
- ⚠ 平坦な床面に安定した状態で設置し、十分なスペースをとって使用してください。また、ご使用にあたっては、周りに人(特に幼児)がいないことを確認して行ってください。
- ⚠ トレーニングに際しては、トレーニングガイドをよくご覧になり、必要に応じてインストラクターなどのアドバイスをもとに正しいトレーニングを行ってください。
- ⚠ 火気や高温となるものに近づけないでください。
- ⚠ 水漏れや汗、摩擦等により色落ち、色移りすることがあります。淡色のものとの接触には十分にご注意ください。
- ⚠ 定期的な風通しの良い場所で陰干ししてください。
- ⚠ 直射日光の当たる場所でのご使用は色あせの原因となりますのでお避けください。
- ⊘ トレーニング以外の使い方はしないでください。
- ⊘ 思わぬケガの原因となりますので乱暴な取扱いはおやめください。
- ⚠ 誤って飲み込まないように注意してください。窒息などの危険があります。
- ⚠ 雨や水に濡らすと色落ちしたり風合いが変わってしまったりすることがございますので注意してください。
- ⚠ 本体が汚れたときは、水で濡らしてよく絞って布で汚れを拭きとってください。
- ⚠ 本体が破損した場合はすぐに破棄してください。
- ⚠ 破棄する際は自治体の廃棄処理の指示に従ってください。

- ⊘ 遊具として使用しないでください。
- ⊘ 一般家庭以外(店舗用・業務用・野外用)には使用しないでください。
- ⊘ 本製品の分解・改造・修理は危険ですので絶対にしないでください。
- ⊘ お子さまが乗ったり遊んだりしないようにしてください。ケガや破損の原因になります。
- ⚠ 浴室など湿気の多い場所では使用しないでください。また、屋外に保管しないでください。事故や故障の原因となります。
- ⚠ 本製品をお子さまのおもちゃのかわりに使用しないでください。また、幼児の手の届かないところに保管してください。事故や故障の原因となります。
- ⚠ 本製品は約10分後に自動的に電源がOFFになります。同じ部位への連続使用時間は、1~3分程度を目安とし、違和感や痛みを感じた場合は直ちに使用を中止してください。
- ⚠ ご使用前に本製品に破損がないかを確認してください。また、分解や改造、修理を行わないでください。故障や事故の原因になります。
- ⚠ ご使用中・ご使用後に気分が悪くなったり、痛みなどに異常を感じたときは、直ちに使用を中止し医師に相談してください。そのまま続けると症状が悪くなる場合があります。
- ⚠ 本製品の上に立ち上がって使用しないでください。事故やケガの原因になります。
- ⚠ USB Type-C™に異物を入れないでください。感電や故障、事故の原因になります。
- ⚠ 本体及びUSB Type-Cや電源ボタンを水につけたり、水洗いしないでください。感電や故障、事故の原因になります。
- ⚠ 市販の充電器やAC充電器から充電するときは、必ず使用する機器の取扱説明書をよく読み、安全上の注意文に従ってください。
- ⚠ USB Type-Cを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり乗ねて使用しないでください。感電や故障、事故の原因になります。
- ⚠ 充電時以外及びお手入れの際は必ずUSB Type-Cから抜いてください。
- ⚠ USB Type-Cを抜き差しするときは、濡れた手で触ったりUSB Type-Cコードを引っ張らないでください。また、USB Type-CやUSB Type-Cコードが破損していたり、USB Type-Cがコンセントにしっかり差し込まれていないか確認してください。感電や故障、事故の原因になります。
- ⚠ 充電中に停電している場合は、すぐにUSB Type-Cを外してください。通電時に故障、事故の原因となります。
- ⚠ 布団やカーペットの上では充電しないでください。
- ⚠ そばに人がいない状態で、動作または充電させないでください。
- ⚠ ご使用中は幼児、子供、ペット等を近づけないでください。事故や故障の原因となります。
- ⚠ ご自分で意思表示ができない方のご使用は避けてください。事故や体調不良につながる恐れがあります。
- ⚠ 他の器具と同時に使用しないでください。事故やケガの原因になります。
- ⚠ 仕様は予告なく変更される場合があります。予めご了承ください。

※USB Type-C and USB-C are trademarks of USB Implementers Forum



これらはミズノ株式会社のブランドロゴです。

ミズノ株式会社

「ミズノお客様相談センター」(7-11)0120-320-799  
〒101-8477 東京都千代田区神田小川町3-22  
〒559-8510 大阪市住之江区南港北1-12-35