

KALMECIA

ストレッチ用ポール 直径 15cm
ストレッチ用ポール 直径 12.5cm

取扱説明書

製品型番: K-STRP

この度は、本製品をお買い上げいただきありがとうございます。ご使用になる前に、この取扱説明書をよくお読みのうえ、本製品を正しくお使いください。お読みになった後は、いつでもご覧になれるよう大切に保管してください。本製品はストレッチ、エクササイズ用のポールです。それ以外の用途には使用しないでください。

◆ はじめに ※取扱説明書をお読みになる際の注意事項

- この取扱説明書の内容は、予告なく変更されることがあります。
- 製品改良のため、予告なく外観または仕様の一部が変更される可能性があります。
- この取扱説明書の一部または全部を無断で複写することは、個人利用を除き禁止されております。また無断転載を固くお断りします。

◆ 製品仕様

品名: ストレッチ用ポール
材質: 芯材/EVA カバー/合成皮革(ポリウレタン)
サイズ: 約 直径15cm×長さ98cm
約 直径12.5cm×長さ98cm
重量: 約 420g

KALMECIA 公式YouTube

ストレッチ用ポール
使用方法

右記コードから動画をチェック



◆ 梱包品の確認

- 開封後、製品の外観に破損がないことを確認してください。
- 破損などがある場合は、カスタマーサポートにご連絡ください。

◆ 使用や保管における警告・注意事項

- 本製品を安全にご使用いただくため「使用や保管における警告・注意事項」をよくお読みいただき内容を理解されたいうえでご使用いただくようお願いいたします。
- 本取扱説明書の警告・注意の内容は想定される危害・損害の違いによって、警告・注意の2段階に分けております。
- 記載内容をよくお読みいただき正しい方法でのご使用をお願いいたします。
- 本取扱説明書に記載されております警告や注意事項に該当する事案が発生した場合は、本製品の使用を中止し、「カスタマーサポート」にご連絡をいただきますようお願いいたします。

安全のために、必ずお守りください。



警告

取扱いを誤った場合、死亡や傷害事故が生じるおそれがあります。



注意

取扱いを誤った場合、ケガや製品が破損するおそれがあります。

※破損した場合は、すぐに使用を中止してください。

※この取扱説明書に記載の警告・注意事項の内容を守り、使用してください。順守されず使用されて、生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 警告

●健康に不安がある場合は必ず医師に相談のうえ、使用してください。●リハビリテーションに使用される場合は、医師や専門家に相談のうえ、成人（健常者）の方の介添えのもとで使用してください。●身体の不自由な方は使用しないでください。●二人以上で使用しないでください。●飛び乗ったり、上に立ったりなど危険な使い方はしないでください。

⚠ 注意

●本製品は安定した水平な床でご使用ください。●本製品が触れる部分に皮膚の異常がある方は使用しないでください。●本製品が破損していたり、生地が破れている状態では使用しないでください。●本製品を使用する際は、アクセサリ類を外してください。引っかかってケガをする可能性があります。●本体に汗や水分が付着した場合は柔らかい布などで拭き取り、乾かしてから保管してください。●使用後は風通しの良い場所で必ず乾燥させてください。汗などで濡れたまま放置するとカビの原因になります。●屋外や直射日光の当たるところに放置しないでください。劣化を早めたり変色する場合があります。●火気のそばに放置しないでください。溶けたり変形するおそれがあります。●周囲に物がなく、人やペットがないことを確認してから使用してください。●本製品を使用する際は両足もしくは両手を床面につけてください。

使用方法

◆ ご使用上の注意

- 痛みを感じるような体重のかけ方をしないでください。
- ご自身で負荷（体重のかけ方）を調整して利用してください。
- 長時間同じ部位をマッサージしないでください。



ボールのファスナー側におしりをのせます。



両手を後ろにつき、背中を丸めながらゆっくり体を下ろしていきます。



後頭部の中心からおしりまでがボールに乗っていることを確認してください。



降りる際はおしり、背中、頭の順番でゆっくりと地面に降ろしてください。



基本姿勢

ストレッチ用ボールの上で仰向けになって寝てください。
膝を曲げて脚を肩幅に広げます。
ゆっくり深呼吸をしながら腕を広げて手のひらを上に向けてください。



床みがき

基本姿勢の状態になり腕を外側に広げて手のひらを上に向けます。手で円を描くように小さくゆっくり回してください。



前へならえ

基本姿勢の状態から両手を上に伸ばします。身体の力を抜き肩甲骨を浮かせて腕を上下に動かしてください。



羽ばたき

基本姿勢の状態から肘を床につけたまま腕を広げていきます。大きく呼吸を続けて、肩のあたりまで腕を広げて閉じるを繰り返してください。



ワイパー

基本姿勢の状態から両脚を伸ばします。かかとを床につけたまま、つま先を左右に振ってください。



ワーム

基本姿勢の状態から両脚を伸ばします。かかとを動かさないことを意識して膝を小さく上下に動かしてください。



斜め伸ばし

基本姿勢の状態から片脚を伸ばし反対側の腕を広げます。この際、手足の力を抜き深い呼吸を繰り返してください。



背中ほぐし

基本姿勢の状態から身体を左右に振ります。この際、身体の力を抜いて頭が最後に揺れることを意識してください。



◆ 製品保証について

【保証サービス】

保証期間内に製品の不具合、部品不足があった場合は、取扱説明書や本体ラベルなどの注意事項に従った使用状態に限り、無償交換をさせていただきます。

- 保証サービスを受ける際は、ご購入時の注文番号もしくはレシートが必要です。
- 本製品の初期不良対応期間は、ご購入後、もしくは製品到着後30日間となります。
- 本製品の保証期間内であっても、対応できない場合があります。

下記のURLより保証規定をご確認のうえ、対象範囲を事前にご確認ください。

<https://support.ul-store.jp/warranty/>



製品に関するお問い合わせ先 (カスタマーサポート)

<https://support.ul-store.jp/contact/>

☎0120-099-969

(受付9:30~17:00※土日祝除く)



KALMECIA LINE公式アカウント

お得なクーポンや
情報はこちら

右記コードから友だち追加



株式会社 Ultimate Life

大阪府大阪市東成区中本2丁目1-13

大阪スポンジャービル6階

MADE IN CHINA