

BODY BALL ボディボール

65cm (パールブラック)

適正身長165cm～



コナミスポーツクラブインストラクター監修

運動方法を動画で解説！
ご家庭で手軽にエクササイズ

<https://konami.jp/3rnKrJ7>



本製品の基本的な使い方

 <p>● ウォーミングアップ</p> <p>お尻でボールを前後左右に転がします。バランスがとりにくい方は両手を左右に広げましょう。</p>	 <p>● 腹部・胸のストレッチ</p> <p>両手を天井方向に上げ、手のひらが上を向くように左右に開いていきます。胸がストレッチされ気持ちのよいところで静止しましょう。</p>
 <p>● 背筋の強化</p> <p>ボールを抱え込んだ姿勢から片手を水平に伸ばし反対側の足も水平に伸ばします。交互に左右同じ動作を行いましょう。</p>	 <p>● 体幹の強化</p> <p>膝をついてボールの上に腕を置いてから、お腹に力を入れてゆっくりと膝を持ち上げます。身体が一直線になった姿勢で10～15秒静止しましょう。</p>

本製品のご使用前に、以下を必ずお読みください。また本パッケージはお読みいただいた後も大切に保管ください。

【ご使用上の注意】

●ご使用の際は、必ず周囲に人や危険物が無いことを確認して、広いスペースでご使用ください。●必ず平坦なところでご使用ください。また、滑りやすい床面や湿気が多い場所ではご使用にならないでください。●水中ではご使用にならないでください。●本製品はエクササイズ用のボールです。本来の目的以外にはご使用にならないでください。●本製品を温風機、ストーブ等の高温になるものに近づけないでください。●ご使用の際は、本製品を傷つけるおそれのある指輪、ネックレス、腕時計などの装飾品をはずし、身体の動きを阻害するような服装は避けてください。●ご使用の際に、本製品の上に勢よく乗ったり、本製品の上に立つなど危険な使い方はおやめください。バランスを崩して転倒につながる可能性があります。●本製品を同時に複数人数でご使用にならないでください。思わぬ事故につながる可能性があります。●長時間連続でのご使用はおやめください。●本製品を使用しながらの飲食、ならびに飲酒後、食事後、入浴後のご使用はおやめください。●安全のため本製品が破損、変形した場合はご使用にならないでください。製品表面のひび、傷など異常を認めた場合はただちにご使用を中止してください。●本製品の耐荷重は300kgです。これを超える負荷を本製品に掛けないでください。●小さな部品(ピン、ハンドポンプの先端ノズル)があります。誤飲の危険がありますので、口の中に入れたり、小さなお子様には与えないでください。●付属のハンドポンプとメジャーを使って規程のサイズまで空気を入れてください。空気が少なすぎる状態、また多すぎる状態ではご使用にならないでください。転倒等思わぬ事故の可能性があります。●規定の大きさまで膨らまない場合は、空気の出入れを数回行い、ボール本体をなじませてから空気を入れてください。●気候、気温などによりボールの膨らみ方に多少のばらつきがございます。ご了承ください。●ご使用前にピンが抜けないことをご確認ください。また付属のピン以外にはご使用にならないでください。思わぬ事故につながる可能性があります。●付属のハンドポンプとメジャーはボールに空気を入れる目的以外にはご使用にならないでください。●ご使用中にめまい、どろき、吐き気、痛み等、体に異常を感じた場合は、すぐにご使用を中止してください。●異常の発生や症状の悪化を防ぐために、以下に該当の方はご使用前に医師にご相談ください。/首、肩、腰、背骨などに痛みや腫れがある。/首、肩、腰、背骨などに整形外科的疾患がある。/妊婦または、妊娠の可能性がある。/骨粗しょう症がある。/高血圧・糖尿病などの内科疾患がある。/体質により肌荒れやアレルギーがある。/ペースメーカー等体内植込型電子機器を使用している。/身体上、動きに制約がある。/リハビリテーションを目的としている。/その他、持病がある等、医師から運動制限の指示を受けている。●小さな子供、初心者、高齢者、ご自身で意思表示が出来ない方のご使用の際は、必ず保護者や指導者の方が付き添ってください。●材質の特性上、製品表面にベタつきや臭いを感じる場合があります(ベタつき自体は有害なものはありません)。水で濡らした布等をよく絞り、ボール表面を拭いてください。その後、風通しの良い場所で陰干ししてからご使用ください。●他の器具と併用する場合は専門家の指示に従ってください。●本体の分解、改造、修理を行わないでください。思わぬ事故の原因となります。●運動中の強い摩擦や、汗、水分等で湿った状態での強い摩擦により他のものに色移りする場合があります。●重いものを上に置くと表面が損傷したり、クッション性を損ないますので重い物を置かないでください。●運動後の発汗などで本製品に水分が付着すると大変滑りやすくなりますので、必ずよく拭き取ってご使用ください。●汚れた場合、水で濡らした布で拭き取って陰干しをしてください。シンナー、アルコール、ベンジンなどはご使用にならないでください。色あせ、変質、印刷落ち等の原因となります。

【保管上の注意】

●ご使用後は汗等の水分を拭き取り、風通しの良い屋内で保管してください。●変形・変質のおそれがありますため、火気の近く、直射日光が当たる場所や車内などの高温になる場所、また著しく低温になる場所での保管はしないでください。●思わぬ事故の可能性がありますので、小さなお子様の手の届く所には置かないでください。●折り曲げた状態で長時間保管すると折り跡がつくおそれがあります。●廃棄する際は、お住まいの市町村の分類にしたがってください。

※製品仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。※本紙のデザイン、写真の色味は実際の製品と異なる場合があります。

コナミスポーツ株式会社 〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-1

商品に関するお問い合わせ

コナミスポーツお客様ダイヤル

ホームページからお問い合わせ

<https://konami.jp/30pyxAO>



お電話でのお問い合わせ

0570-000-573

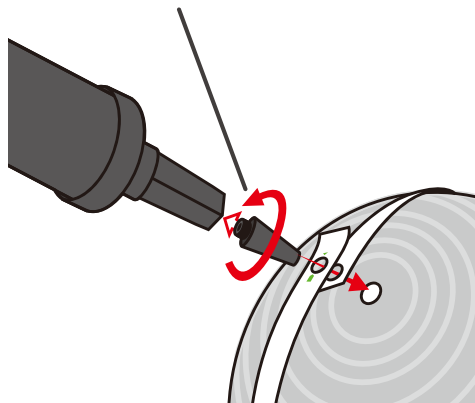
【受付時間】平日10:00～18:00(土・日・祝休日・年末年始を除く)
※受付時間に変更になる場合がございます。

【商品名】ボディボールパールブラック 【素材】ボール本体=PVC ピン=PP
【サイズ】直径 65 cm 【付属品】ハンドポンプ・メジャー
【質量】約 1100g 【生産】台湾

ボディボールの空気の入れ方

説明図に従い、正しくボールに空気を入れましょう。

- 1 付属の小さなねじ式ノズルをポンプの先端に回してねじ込み、しっかり固定してください。

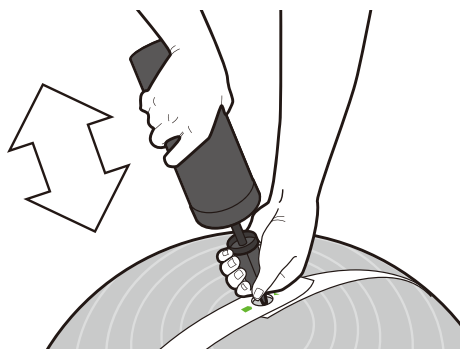


- 2 ハンドポンプの先をメジャーの両端の穴に通してからボールの空気穴に差し込みます。

ボールを膨らませるサイズの目安として付属のメジャーを使用します。メジャーはある程度膨らませた状態でボールに巻き、図のようにご使用ください。

- 3 ハンドポンプを押したり引いたりして空気を入れます。

ハンドポンプの先をボールの空気穴に固定します。持ち手の部分を押ししたり引いたりして空気を入れます。ダブルアクション式なので、押しでも引いても空気が入ります。



- 4 メジャーいっぱいまで膨らませ終わったら、ピンをボールの空気穴へしっかり差し込んでとめます。

ピンをボールの空気穴へ差し込む際は、しっかりと押し、奥まで差し込んでください。

