

FITNESS POLE

フィットネスポール



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/3ABYyZX>



ストレッチや筋膜リリースに。
適度な硬さが
コンディションを整える。

アイボリー

ブラック

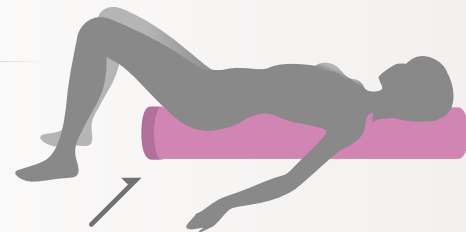
ラベンダー

ピンク



本製品の使い方

基本姿勢



ファスナーのある方をお尻側にしましょう。

乗りかた

ポールの端にお尻を乗せて、両手でカラダを支えながらゆっくり仰向けになります。

降りかた

ポールの横に転がってから起き上がってください。

より効果を得るためのコツ

- ・ポールの上で一番安定できる場所をさがしましょう。
- ・ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。
- ・肩の力、腕の力を抜いて行いましょう。
- ・動かししている部位を意識しながら行いましょう。
- ・BGM や照明調整でリラックスして行いましょう。

本製品のご使用前に、以下を必ずお読みください。また本紙はお読みいただいた後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の多い場所ではご使用にならないでください。●エクササイズ以外の目的で使用しないでください。
●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。また著しく低温になる場所でのご使用もおやめください。●ご使用の際は、本製品を傷つける恐れのある指輪、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る、急に上体を起こす、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の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、変形した場合は使用しないでください。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200kgです。これを超える負荷を本製品に掛けないでください。●ご使用前にカバーがめくれているか、ファスナーが露出していないかをご確認ください。思わぬ怪我の原因になります。●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、動きに制限がある。/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。●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。●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】

●本製品が転がったり、倒れる状態で保管しないでください。思わぬ事故の可能性がります。●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。●廃棄する際は、お住まいの自治体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。



【商品名】 フィットネスポール
【サイズ】 全長 985 mm / 外径 155 mm
【素 材】 カバー：合成皮革（ポリウレタン製）
芯材：発泡オレフィン系樹脂
【生産国】 日本

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](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）
※受付時間は変更になる場合がございます。