

## エクササイズボール取扱説明書

- 品番 MXEB45(直径：45cm 色：ブルー)
- 品番 MXEB55(直径：55cm 色：グリーン)
- 品番 MXEB65(直径：65cm 色：レッド)

### 注意事項

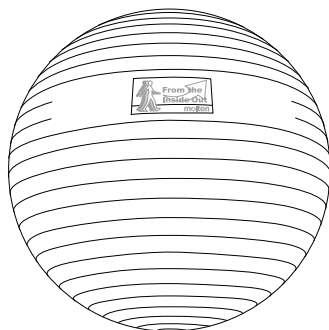


警告

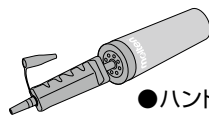
- ①屋外や直射日光の当たる場所で保管しないでください。
- ②高温・多湿・結露のおそれがある場所で保管しないでください。また、火気に近づけないでください。
- ③ぶつかけたり、落としたりしないでください。
- ④使用する前に必ず本体に異常が無いか確認してください。万が一、キズ・破損など異常があった場合は、使用しないでください。
- ⑤安全な場所で、周囲に人がいないことを確認して使用してください。
- ⑥針などで表面を刺したりしないでください。
- ⑦空気の入れ過ぎにご注意ください。
- ⑧本製品はトレーニング専用です。本来の目的以外には使用しないでください。
- ⑨本製品は一人用です。二人以上で使用しないでください。
- ⑩取り外した空気針は、サッカーボールやバレーボールなど他のスポーツ用のボールに使用できます。

### 各部名称

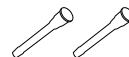
- エクササイズボール本体



#### 付属品

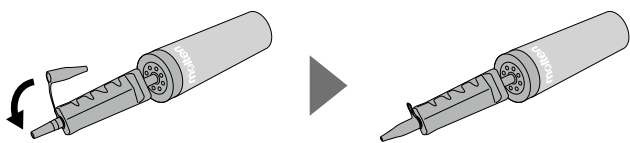


- ハンドポンプ



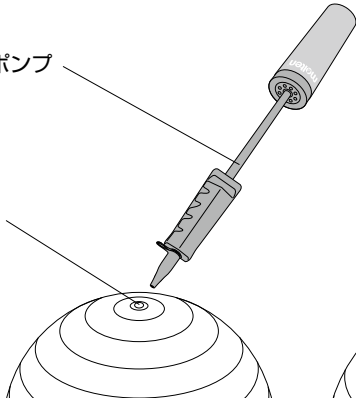
- 止め栓：2本

### 使用方法



ハンドポンプ

注入口

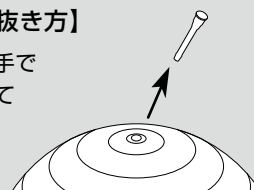


止め栓  
奥までしっかりと  
差し込んでください。

- ①付属のハンドポンプの先端にノズルを取り付けます。
- ②エクササイズボールの注入口にノズルを差し込み、空気を入れてください。
- ③空気を入れ終わったら、止め栓を奥までしっかりと差し込んでください。

#### 【空気の抜き方】

止め栓を手で  
引き抜いて  
ください。



警告

空気の入れ過ぎにご注意ください。

※各ボールの直径はそれぞれブルー：45cm・グリーン：55cm・レッド：65cmとなります。それ以上の大きさまでふくらませないでください。

## 運動を行う場合の注意点

- ①運動を始める前と運動終了後には、必ず準備体操および整理体操を行ってください。
- ②無理な運動はひかえて、十分な休憩を取りながら行ってください。
- ③運動中に動悸・めまいなど、気分が悪くなったらすぐに運動を中止してください。
- ④高血圧・心臓・関節などに持病がある方は、運動前に医師に相談してください。
- ⑤運動中は息を止めず、自然な呼吸を心がけてください。  
呼吸を止めて運動をすると、脳や心臓の血流を低下させ、ひどい場合には、脳梗塞や心筋梗塞の危険を伴うことがあります。  
重たい負荷や、過剰な運動時に、呼吸を止めてしまう場合が多いようですので気を付けてください。
- ⑥1つの運動回数目安は、1運動：10～15回を3セットです。  
左右別々に行う運動の場合は、左右の運動を交互に行ってください。  
ただし、その日の体調や利用者様のレベルに合わせて無理のないように行ってください。
- ⑦運動中の事故防止のため、必ず付き添いの方の見守りの下、運動を行ってください。
- ⑧痛みやケガの原因となるので、各運動は正しい姿勢・方法で行い、それぞれの運動で意識する筋肉に注意して行ってください。

## 運動例

### おしりの上下運動

- 運動の目的：立つ・座る・歩くなど日常生活に必要な動作を改善する。
- 意識をする筋肉：おしりと太もも



- ①猫背にならないように背筋をのばし、足を開いてボールの上にバランスよく座る。  
※座位が取れない方は危険なのでこの運動は行わないでください。  
※ボール上での座位が不安定な方は、何かにつかまるなどして体を安定させてください。

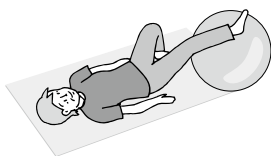


- ②足底をつけたまま、上半身を上下に動かす。

### 足の開閉運動

- 運動の目的：歩行動作の安定および排泄動作を改善する。
- 意識をする筋肉：太もも

- ①仰向けに寝て、両手は床につける。片足をボールの上に乗せ、反対の足はひざを立て、体を安定させる。



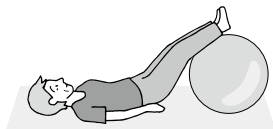
- ②ボールに乗せた足で、ボールを転がしながら、ゆっくりと足を外側に開く。足を開いた状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。



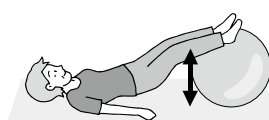
### 腰のばし運動

- 運動の目的：起き上がり・立ち上がりなどの動作を改善する。
- 意識をする筋肉：背中、太ももの裏側

- ①仰向けに寝て、両手は床につき、かかとをボールに乗せる。



- ②肩甲骨は床につけたまま、腰を反らないように、ゆっくりとおしりを持ち上げる。持ち上げた状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。



※初めて運動を行う場合は、床からおしりを少し離す程度の運動からスタートし、慣れてきたら徐々におしりを高く上げてください。

## 仕様

### エクササイズボール

品番 MXEB45(ブルー)  
MXEB55(グリーン)  
MXEB65(レッド)

- 素材：ボール=軟質樹脂／ハンドポンプ=樹脂
- ブルー ●サイズ：直径45cm ●重量：0.65kg
- グリーン ●サイズ：直径55cm ●重量：0.8kg
- レッド ●サイズ：直径65cm ●重量：1.0kg
- 耐荷重：250kg

### 開発・製造元

株式会社 **モルテン**

健康用品事業本部

[www.molten.co.jp/health](http://www.molten.co.jp/health)

東京 札幌 仙台 埼玉 名古屋 大阪 広島 福岡

製品他、各種お問い合わせは

〒739-1794 広島市安佐北区口田南2-18-12

TEL.082-842-9975

FAX 0120-769-123

E-mail:health@molten.co.jp

ISO9001 認証取得

ISO13485 認証取得

※床ずれ防止マットレス・体動センサの設計、製造および付帯サービスにて取得