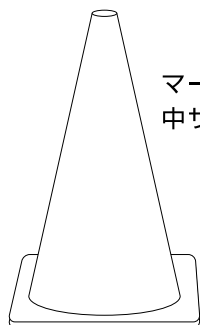


マーカークーンセット取扱説明書

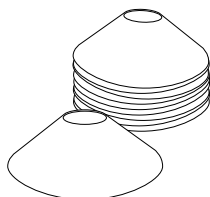
1. 使用方法

●品番 MXMCS

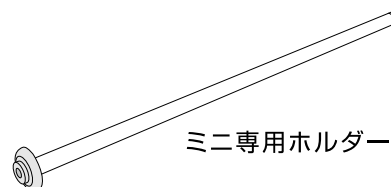
1 各部の名称



マーカークーン
中サイズ(1個)



マーカークーンミニ(20個)

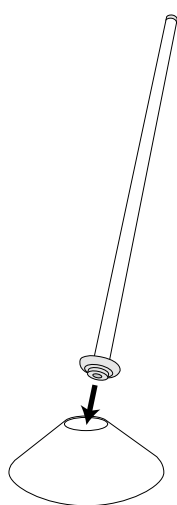


ミニ専用ホルダー

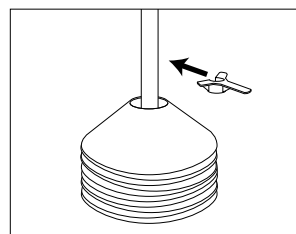
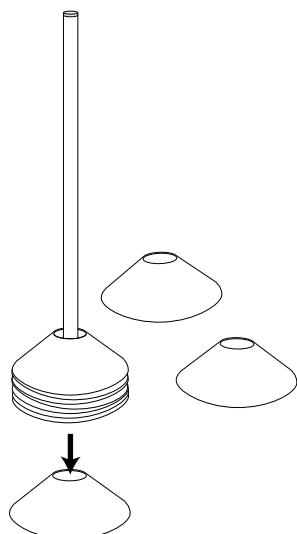


ミニ専用ストッパー

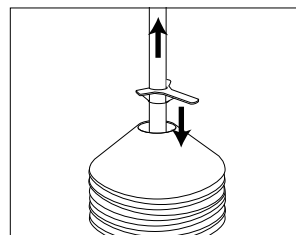
2 マーカークーン収納方法



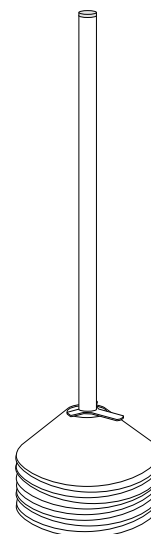
ホルダーをマーカークーンの穴に差し込んでください。
同じ動作をくり返し、全てのマーカークーンを回収します。



ホルダーにストッパーを
取り付けてください。



ホルダーを上へ引き上げて
ストッパーで固定します。



収納完了

2. お取り扱い上の注意

- 屋外や直射日光の当たる場所で保管しないでください。
- 高温・多湿・結露の恐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。
- ぶつけたり、落としたり、投げたりしないでください。
- ご使用前に必ず本体に異常が無いか確認してください。万一、キズ・破損など異常があった場合、使用しないでください。
- 安全な場所で、周囲に人がいないことを確認してご使用ください。
- 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。
- 本製品は一人用です。二人以上で使用しないでください。

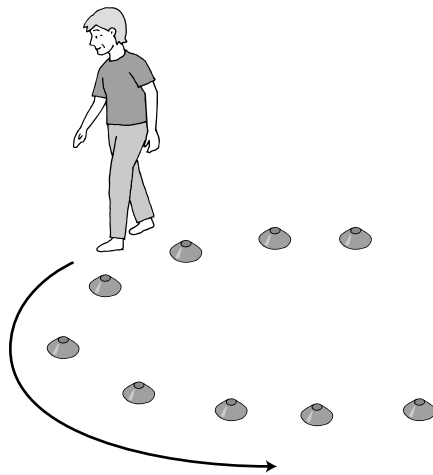
3. 運動を行う際の注意点

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お気を付けてください。
6. 計測中は必ず付き添いの方が付き添い、転倒などの事故には十分注意して行ってください。
7. 参加者に対して、事前により計測方法を実践して示し、十分な説明を行ってください

4. 測定例

1. 歩行計測

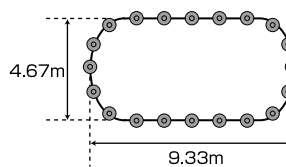
- 測定目的: 持久力
- 測定内容: コース内を普通の歩行速度で一定時間内に何m歩けるかを測定
- 測定に必要なもの: マーカーコーンミニ: 20個、ストップウォッチ



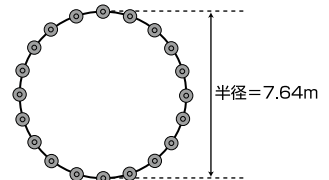
準備 マーカーコーンミニで丸いコースを作る。

【コース例(1周=24mコース)】

〈長円の場合〉



〈円の場合〉

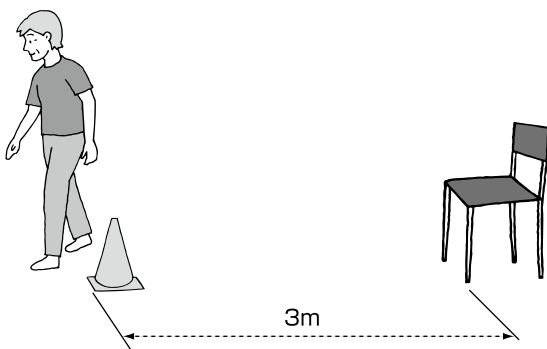


参加者 スタートラインに立ち、測定者の「スタート」の合図で歩行を開始し、コース内を普段歩いている速さで一定時間内歩く。計測者の「終了」の合図で終了し、軽くその場で数回足踏みをする。

計測者 掛け声をかけて測定を開始し、スタートから1分ごとに、経過時間を伝える。一定時間終了の合図をし、終了時の位置(m)を確認する。

2. TIMED UP & GO

- 測定目的: 移動能力
- 測定内容: 椅子から立ち上がり、3m前方にあるコーンを回り、再び椅子に座る時間を測定
- 測定に必要なもの: マーカーコーン中サイズ: 1個、椅子、ストップウォッチ



準備 椅子から3m先に、マーカーコーン中サイズを設置する。

参加者 背中を椅子の背に、両足は床にしっかりとつけ、両手は太ももに置いておく。計測者の「スタート」の合図で動作を開始する。危険のない範囲でできるだけ早くコーンを回り、スタートと同様、椅子に腰掛ける。回り方は参加者の自由とする。

計測者 掛け声をかけて測定を開始し、掛け声をかけた時点から、お尻が椅子に触れるまでの時間をストップウォッチで測定する。

仕様

【マーカーコーンセット】MXMCS

- セット内容: マーカーコーンミニ20個、マーカーコーン中サイズ1個
- サイズ: マーカーコーンミニ=直径(上)5cm・(下)19cm
マーカーコーン中サイズ=高さ38cm・底辺25cm
- 素材: ポリエチレン(共通) / ホルダー=硬質樹脂
- 重量: マーカーコーンミニ=40g
マーカーコーン中サイズ=400g ※1個の重量

開発・製造元



※健康用品事業本部にて取得しています。

株式会社 **モルテン**

健康用品事業本部

www.molten.co.jp/health

東京 札幌 仙台 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