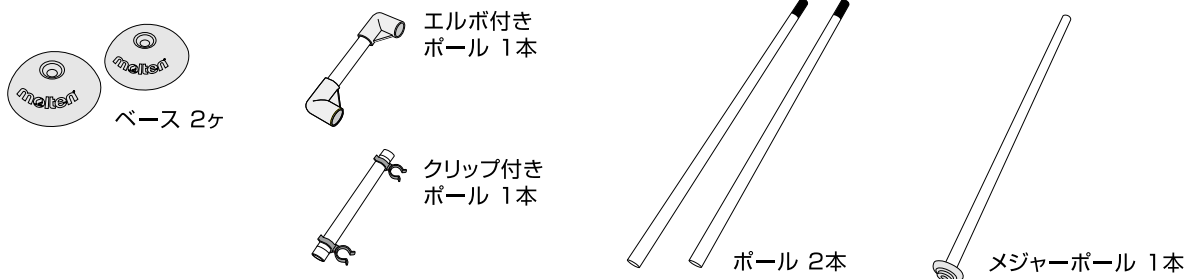


## マルチスケール取扱説明書

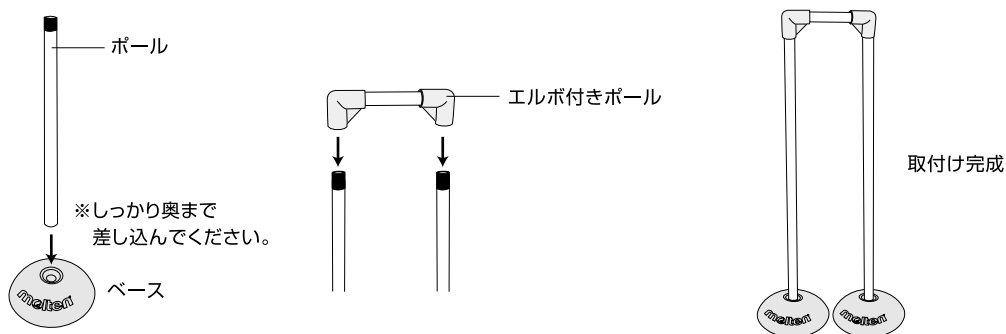
### 1. 使用方法

●品番 MXMSL

#### 1 各部の名称

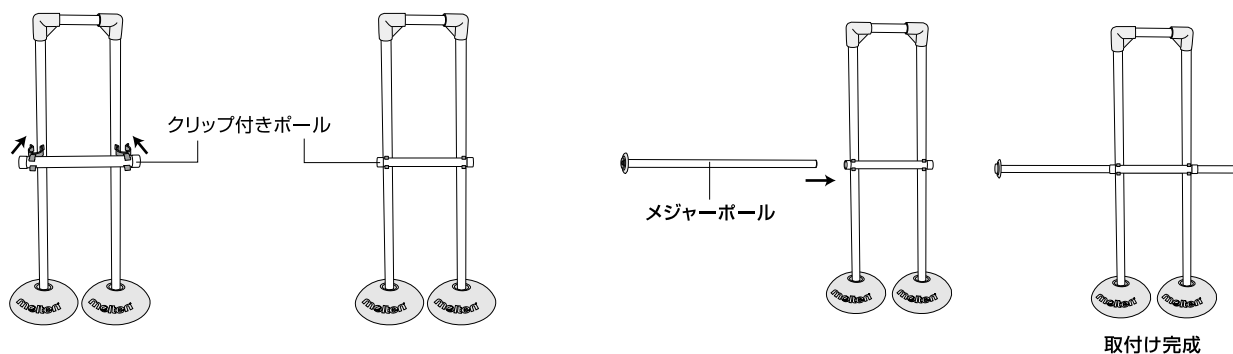


#### 2 ポールとベースを組立てエルボ付ポールを取付けます。



#### 3 クリップ付ポールをポールに取り付けます。

#### 4 メジャーポールを取り付けます。



## 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。
- ぶついたり、落とし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。
- ポール、メジャーポールを振り回したり、ベースやクリップ付きポール、エルボ付きポールを投げたりしないでください。
- 本製品はトレーニング用品です。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。

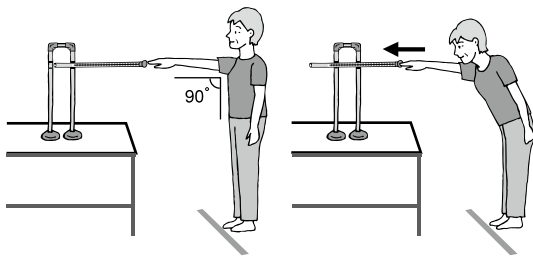
呼吸を止めて運動をすると、脳や心臓の血流を低下させ、ひどい場合には、脳梗塞や心筋梗塞の危険を伴うことがあります。重たい負荷や、過剰な運動時に、呼吸を止めてしまう場合が多いようですのでお気を付けてください。

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. ファンクショナルリーチ

- 測定目的: 動的バランス
- 測定内容: 立位でバランスを保ったままだけ前方に手を伸ばせるかを測定



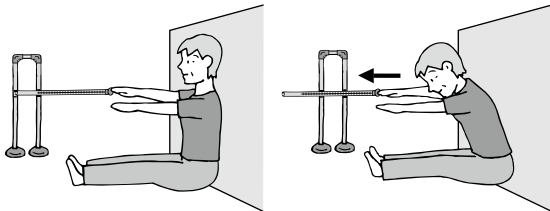
**準備** 机の上にマルチスケールを乗せ、開始線を決める。

**参加者** つま先を開始線に揃え、身体は床と垂直にしたまま、片腕を90度にあげる。腕を同じ高さに維持したまま、足も動かさずにできるだけ前へ腕を伸ばし、メジャーボールの赤い部分を指先で押す。

**計測者** 参加者の指先にメジャーボールを合わせる。参加者が指先で押した距離 (cm) を記録する。

#### 2. 座位体前屈

- 測定目的: 柔軟性
- 測定内容: 座位でどれだけ前方に手を伸ばせるかを測定



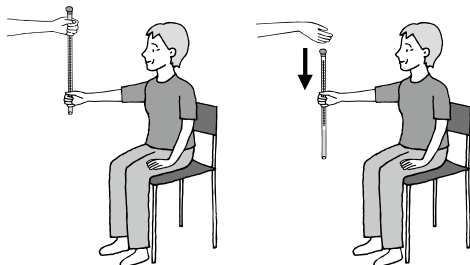
**準備** 床上にマルチスケールを設置する。

**参加者** 背筋を伸ばして床上に座り、壁に背中・おしりをぴったりつけて、肘を伸ばす。膝・股関節を曲げずに、できるだけ前へ両腕を伸ばし、メジャーボールを指先で押す。片腕だけを伸ばさないように注意する。

**計測者** メジャーボールを上下・左右に動かし、参加者の指先にメジャーボールの赤い部分を合わせる。参加者が指先で押した距離 (cm) を記録する。

#### 3. 落下棒テスト

- 測定目的: 俊敏性
- 測定内容: 長い棒を落下させていかに早く棒をつかめるかを測定



**参加者** 腕を上げ、メジャーボールの目盛: 0cm付近を触れない程度に握る。落下したボールを、なるべく早くつかむ。

**計測者** 準備が終わり一呼吸おいたら、メジャーボールを落下させ、参加者がつかんだ部分 (cm) を記録する。

#### 仕様

##### 【マルチスケール】MXMSL

- サイズ: 幅80×高さ80cm
- 総重量: 2.4kg/バーのみ=120g
- 素材: バー/ポール=硬質樹脂  
ベース=軟質樹脂

#### 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](http://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