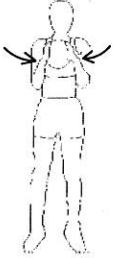
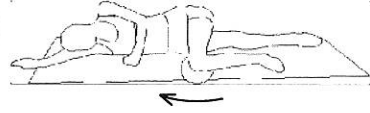
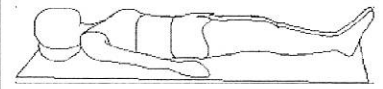
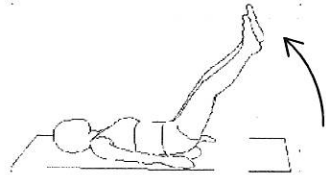
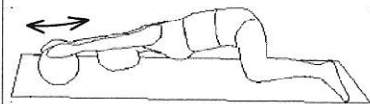
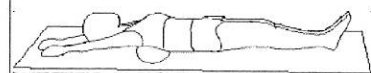



エクササイズ例

※使用する前に十分に準備運動を行ってください。

※より効果的なエクササイズを行うためにエクササイズマット（別売）等を敷いてご使用ください。

※すべてのエクササイズで、力を加えた状態で約5秒静止するように心がけてください。（より効果的にエクササイズができます。）

エクササイズ		ストレッチ		リラックス	
<p>ボールを両腕で押しつぶすようにします。動作は勢いよく行わずにゆっくりと行うと効果的です。</p> <p>回数やセット数などはレベルに合わせて行ってください。</p>		<p>横になりボールの上にヒザを置きます。そのままの体勢でゆっくりとヒザを体の方へ移動させます。</p> <p>無理な体勢でのストレッチは行わないでください。</p>		<p>ボールの空気を少し減らして枕の変わりに使用します。</p>	
<p>ボールを腰の下に設置しヒザを伸ばしたまま足を上げて腹筋運動。ゆっくりと行うと効果的です。</p> <p>回数やセット数などはレベルに合わせて行ってください。</p>		<p>ヒザをついておじぎをするような姿勢で肩のストレッチを行います。</p> <p>無理な体勢でのストレッチは行わないでください。</p>		<p>ボールの上に寝そべて手を頭の方へ伸ばします。胸の下周辺に設置すると気持ちよく伸びることが出来ます。</p>	
<p>仰向けになりヒザを立てボールをはさみます。</p> <p>ゆっくりと行うと効果的です。</p> <p>回数やセット数などはレベルに合わせて行ってください。</p>		<p>※各エクササイズの目安は10分前後です。 各自の能力に合わせて変更してください。 ※使用方法に応じてボールの空気量を調整してください。 （ボールに体重をかける場合は空気を減らしてご使用ください）</p>			

取扱説明書

ソフトフォームディスク ソフトフォームディスク250 台湾製
ソフトフォームリングディスク

このたびは弊社製品をお買い上げいただきましてまことにありがとうございます。
この製品を正しく使用していただくため、使用する前に本取扱説明書をお読みください。

※使用する方がいつでも見られるように必ず保管してください。

※管理者の方は使用する方へ本取扱説明書の注意事項をご指導してください。

※本製品の保証期間はご購入日より一年間です。万一、正しく使用し保証期間内に異常・破損が見つかった場合は無償で修理・交換致します。

※取扱説明書に準じない不適切な取扱いをした場合や下記の事項に該当する場合は、保証期間内であっても保証出来ない場合がございます。

- 無断で改造を行った場合
- 火災・水害など天災による場合
- 使用者の故意・過失による場合
- 指定された場所以外での使用
- 国内以外での使用

- 組立が必要な製品について -

梱包を開けたらすぐに製品に異常がないか、不足品がないかの確認を行ってください。製品には万全を期していますが、万一部品不足等がありましたら弊社お問い合わせ先までご連絡ください。

警告表示について

- ・本製品を使用するにあたっての注意事項になります。重要な内容となりますので下記の説明を読んで使用してください。

警告 使用方法を守らなかった場合、死亡・重傷など重大な事故につながる可能性があります。

■指導者のもとで使用してください。

■本来の目的以外の使用はしないでください。



指示

■周囲の安全を確保した平坦な安定した場所で使用してください。室内で使用する場合は蛍光灯や壊れ物に注意してください。

■人に向かって投げる時は相手に投げる意思表示を行ってください。

■異常を感じたらただちに使用を中止し、交換等の適切な処置を行ってください。

■無理に投げたり、ひっぱったり等の乱暴な行為はしないでください。



禁止

■本製品を故意に曲げないでください、変形や破損の原因となります。

■角のどがった物や重量物を載せないでください。

■本製品をなめたり、かんだり、食べたりしないでください。
本製品、もしくは一部を飲み込んでしまった場合はただちに医師の診断を受けてください。



注意

使用方法を守らなかった場合、けがや製品の物損につながる場合があります。



指示

■球技ボールの様にバット等で打つ行為をしないでください。製品破損の原因となります。



禁止

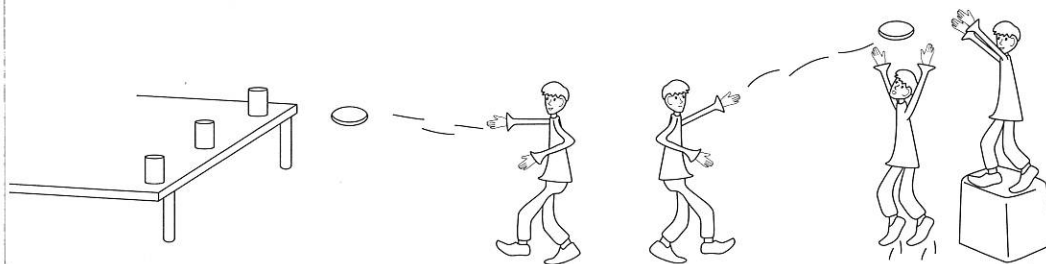
■長時間、高温や直射日光の当たる場所に置くと、変形する恐れがあります。

■水中で使用しないでください。水分を含ませると劣化の原因となります。

【使用例】

・空き缶を用意し、決められた場所から投げていくつ倒せるかを競う。

・ドッジボールやポートボール等でボールの代わりとして使用。



保管上の注意

■直射日光の当たらない湿気の少ない場所で保管してください。

■火気のそばに置かないでください。

■角のどがった物や重量物を載せて保管しないでください。

■無断で使用されないように管理者の方は、器具庫に収納するなど管理を徹底してください。

■お子様の手の届かない場所で保管してください。

返品・交換について

■製品の返品・交換については、製品到着後（二週間以内）までにご購入の販売店までご連絡ください。製品を使用していたり、組立を行っている場合は返品をお受けできない場合がございます。

■別注・廃番品などは使用・未使用に関わらず返品をお受けすることは出来ません。

■初期不良品につきましては送料当社負担にて対応します。

■ご連絡がない返品につきましてはお受け出来ない場合がございます。

■ 本製品に関するご質問・お問い合わせ先 ■

電話・ファックスでのお問い合わせ メールでのお問い合わせ
TEL:048-921-1211 FAX:048-921-1311 info@toelight.co.jp

トーエイライト株式会社

〒340-0022 埼玉県草加市瀬崎5-24-11