

## 使用上の注意

医師の治療を受けている人は必ず専門医と相談のうえ使用してください。

- トレーニング中に痛み、めまい、動悸など、からだに普段と異なる痛みや異常を感じたときは、直ちに使用を中止してください。
- トレーニング中は、周囲に人が近づかないようにしてください。けがをするおそれがあります。
- 加齢により体力の衰えのある人、体力に自信のない人やはじめてお使いの方は、無理をせず体調に合わせて行ってください。

## ゆらゆらストレッチピローについて

- 本来の用途以外には使用しないでください。
- 火気に近づけないでください。
- ご使用前に、必ず損傷がないことを確認してください。
- 使用後は汗や汚れをよくふき取って、直射日光を避け、40℃以下の場所で保管してください。
- 気温の変化や繰り返し使用することにより強度が変化する場合があります。
- 劣化や亀裂が見受けられる場合は使用しないでください。
- お子様の手の届かないところに保管してください。
- まわりの人や物にあたらないことを確認してからご使用ください。

## ゆらゆらストレッチピロー

サイズ 約縦19.5×横18.5×高10cm  
材質 ポリウレタン  
重量 約325g  
付属品 使い方メニュー冊子



羽立工業株式会社

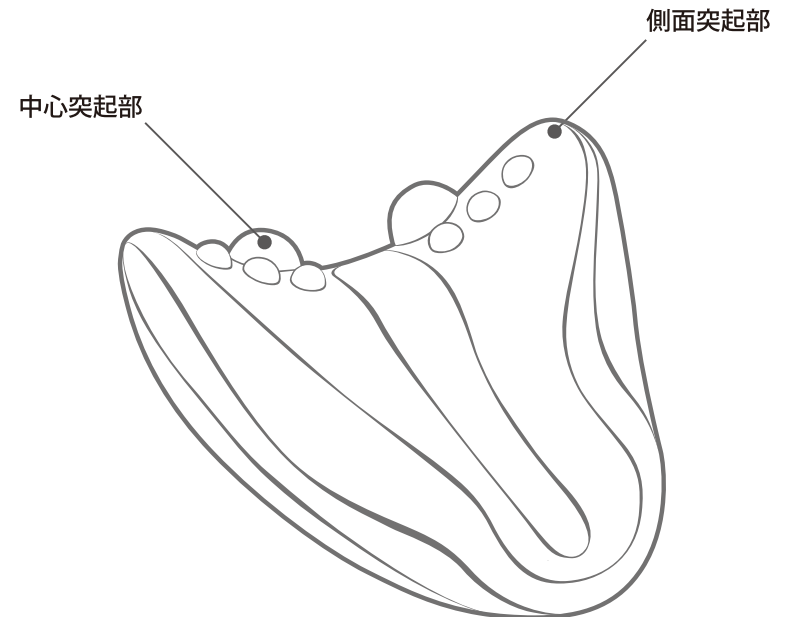
〒431-0421 静岡県湖西市新所3  
[修理・不具合 相談窓口]  
TEL :053-578-1501 平日9~17時  
MAIL:support@hatachi.jp



## 使い方メニュー冊子

NH3814

ゆらゆらストレッチピロー

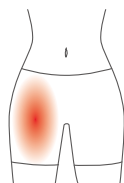


## 骨盤 / 股関節まわり / 腸腰筋



- ①うつ伏せの状態でご股関節に、側面突起部を当てるようにして本製品を設置します。
- ②胴体をゆっくり10回左右に動かします。

## もも / 股関節まわり



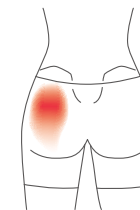
- ①うつ伏せの状態でご片方の太ももの付け根に、側面突起部を当てるようにして本製品を設置します。
- ②胴体をゆっくり10回左右に動かします。(片足ずつ)

## 首



- ①仰向けの状態でご首を中央突起部の間に当てるように本製品を設置します。
- ②首をゆっくり10回左右に動かします。

## お尻



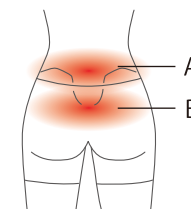
- ①仰向けの状態でご片足を持ち上げ、地面についている方のお尻の下に側面突起部を当てるようにして本製品を設置します。
- ②お尻をゆっくり10回左右に動かします。(片足ずつ)

## お尻横



- ①横向きに寝た状態でごお尻横部分に側面突起部を当てるようにして本製品を設置します。
- ②胴体をゆっくり10回左右に動かします。(片足ずつ)

## 腰



- ①仰向けの状態でご両足を持ち上げ、腰の下に側面突起部を当てるようにして本製品を設置します。
- ②腰をゆっくり10回左右に動かします。(図の位置A、Bそれぞれ10回ずつ)