

Let's challenge

スロー筋トレ

各種目を10回×2セット行っても、1日わずか10分程度。身体の中の大きな筋肉を使うため、引き締め効果に加え、代謝をアップさせて太りにくい身体をつくります。

STEP 1 足の引き締め効果変形性膝関節症の予防改善にも有効 スクワット

【スタートポジション】

- 足は肩幅程度、つま先は外向き30度。
- 顔を正面に向けて、手を腰にあて視線は正面。

「1,2,3,4」でゆっくりと、洋式トイレにしゃがみ込むようにおしりを後ろに突き出し、静止します。戻るときは「1,2,3,4」でゆっくり立ちあがり、起立の姿勢に戻します。

セット スクワットは10回×2セットを目安にゆっくり行いましょう。

※変形性膝関節症であっても、運動をした方が良い時期と控えた方が良い時期に分かれます。運動は主治医に確認してから行いましょう。



STEP 2 二の腕のたるみ解消やバストアップに有効 腕立てふせ

【スタートポジション】

- 両手、両ひざを床につける。
- 両手を底辺にした正三角形をイメージし、頂点の部分にタオルを置く。

「1,2,3,4」でゆっくり上体を沈み込ませ、静止します。戻るときは、「1,2,3,4」でゆっくり上体を真上に持ちあげ、元の姿勢に戻します。

セット 腕立ては10回×2セットを目安にゆっくり行いましょう。

※きつく感じる方は上体の沈み込みを浅くして行ってください。



STEP 3 ウエストの引き締め効果、腰痛の予防・改善にも有効 腹筋

【スタートポジション】

- 両手を床について上半身を支える。
- 両脚を軽く曲げてかかとを床から1cmほどあげる。

「1,2,3,4」でゆっくり両脚をあげ、静止します。戻るときは、「1,2,3,4」でゆっくり元の姿勢に戻し、静止します。(かかととは床につけない。床から1cmほどで止める)

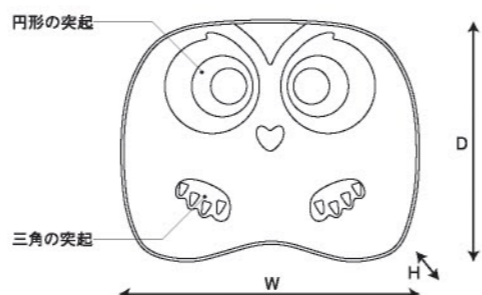
セット 腹筋は10回×2セットを目安にゆっくり行いましょう。



取扱説明書

この度はエクスジェル®バランスアップメイトをお買い上げいただき誠にありがとうございます。この取扱説明書には、バランスアップメイトを正しく、安全にお使いいただくための取扱方法、使用上の注意事項を記載しております。ご使用になる前に必ずお読みください。

仕様

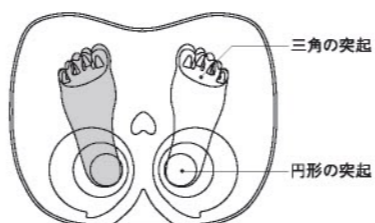


品名	エクスジェル®バランスアップメイト	
品番	AMK-FT01 (DVD付属) / AMK-FT02 (DVDなし)	
サイズ (mm)	W	470
	D	400
	H	16
重量 (kg)	約1.1	
材質	表材	ウレタン合成皮革
	中材	エクスジェル® (合成ゴム)、ウレタンフォーム
	裏材	滑り止め加工付きナイロン

正しい使い方

立位の時

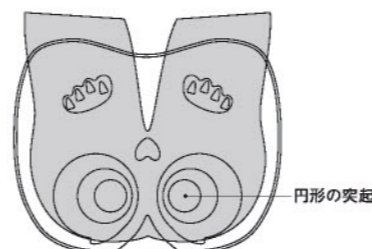
- 円形の突起のところにかかとを置き、指を三角の突起のところに置いてください。



※本製品の上に立つ場合、転倒しないよう充分にご注意願います。

座位の時

- 円形の突起のところにおしり(座骨)がくるように座ってください。



お手入れ方法

- ・汚れた場合は水またはぬるま湯で薄めた中性洗剤を布に染み込ませて拭き取ります。
- ・水や洗剤などに浸しての洗浄はできません。
- ・洗濯機や乾燥機等は使用できませんのでご注意ください。

安全上の注意事項

- ・当製品はコンディショニング効果を保証するものではありません。
- ・使用を開始する際には、まず手すり等につかまった状態で本製品を足で踏み、感触をご確認ください。
- ・使用に際しては転倒に充分ご注意ください。周囲に障害物のない場所でご使用ください。
- ・本製品の使用により身体に痛み、違和感、疲労その他不調が生じた場合は、ただちに本製品の使用を中止してください。
- ・ジェル特性上、高温時の蒸れや低温時の冷たさを感じる場合があります。その際はジェルが適温になるまで時間を置くことを推奨します。
- ・製品の性能が劣化する恐れがありますので火気や高温のものには近づけないでください。
- ・本製品に水を含んだ場合は、風通しの良い場所で乾燥させてください。
- ・摂氏80度以上の高温な場所で長時間放置すると品質を損なう恐れがあります。
- ・製品を傷める恐れがありますので、本製品に鋭利なものや尖ったもので触れないでください。
- ・切断したり穴を開けて使用しないでください。
- ・誤って製品を破損した場合は、本製品の使用を中止してください。
- ・廃棄する場合は、各自治体のルールに従い処理してください。
- ・保管する場合は折りたたまず水平に置き、上に物を置かないでください。
- ・暖房器具等で直接暖めないでください。
- ・使用後の素材の合成皮革にシワができる場合がありますが、製品のご使用には影響はありません。
- ・本製品はたいへん柔らかく足をとられやすいので、上で遊ばないでください。
- ・本製品は、この説明書に記載したコンディショニングやクッション用途以外には使用しないでください。
- ・安全上の注意事項を理解されていない方は使用しないでください。
- ・ご使用になる場所や使用方法等により、本体底面の滑り止め樹脂が削れる場合がありますのでご注意ください。



EXGEL®/エクスジェル®は株式会社加地の登録商標です。

株式会社 加地

本社/工場:
〒699-1511 鳥根県仁多郡奥出雲町三成1295-3
TEL:0854-54-2288 FAX:0854-54-2282

製造国 日本 製造元 株式会社 加地

www.kaji-web.co.jp

けいはんなR&Dセンター:
〒619-0237 京都府相楽郡精華町光台3-2-7
TEL:0774-98-2633 FAX:0774-95-3853

AMK-FT01-INS-002

Balanceup Mate

バランスアップメイト

バランスのある生活。



ズレる



POINT.1

エクスジェルが身体の動きに合わせて「ズレる」ことで、心地よい感触を味わいながら、足やひざ・おしりにかかる負担を軽くし、下半身の運動が行えます。

POINT.2

足全体で踏み締めたり、足の指でエクスジェルを「つかむ」ことで足裏全体に刺激を与え、下半身のバランス力向上に貢献します。



つかむ



エクスジェルってどんなもの？—5つの特長—

衝撃吸収性

ウレタンフォーム等 비해5~10倍ほど高い*衝撃吸収力を持つエクスジェルは、身体にかかる負担を和らげます。エクスジェルは薄くても身体に伝わる衝撃を抑えることができます。

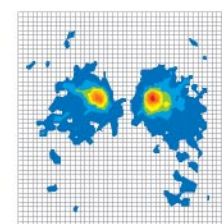
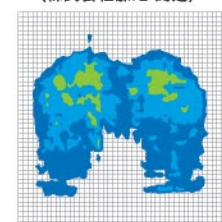
*衝撃吸収テスト結果：環境温度17℃/直径100mm/5kgの鉄球を試料表面の3cmの高さから自由落下。<(財)日本車両検査協会調べ>



優れた体圧分散性

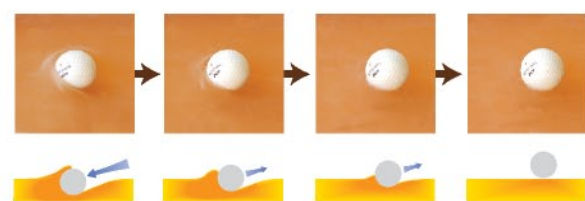
ウレタンフォーム等と異なり発泡していない(スポンジ状ではない)ため座ったときの底突き感が少なく、優れた体圧分散性を発揮します。

車いす上での体圧分散データ (株式会社加地 測定)



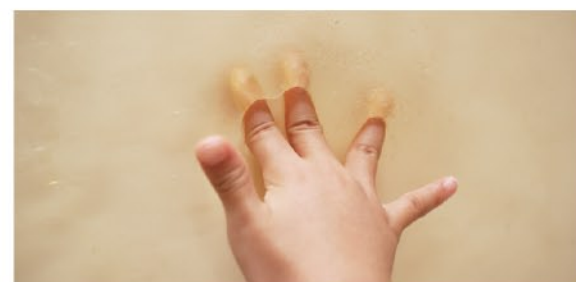
身体を柔軟にサポート

人の荷重がかかった際、エクスジェルは身体に合わせ柔軟に変形し、包み込むように身体をサポートします。



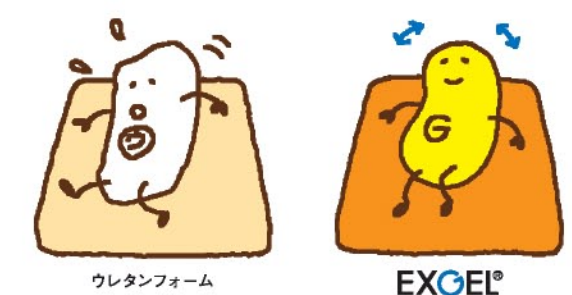
人肌のような心地よさ

エクスジェルの人肌のような柔らかさは、リラックスした感覚を与えてくれます。



身体の動きへの追随性

柔らかな素材が身体の動きに合わせてあらゆる方向へゆるやかに追随するため、低反発ウレタンフォーム等とは異なり、筋力をあまり使わなくても動くことができ、人の細やかな動作に対応します。また、皮膚へのつっぱり感が少ないのも大きな特長です。



Let's challenge

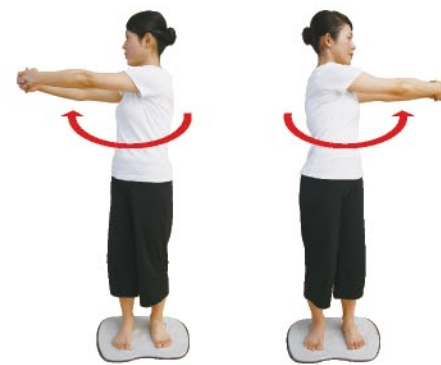
立位の体操 (コンディショニング)

最近ちょっと不安になってきた身体の機能の衰えも、バランスアップメイトを使って、適切な方法でコンディショニングすれば、予防改善することが可能です。

STEP 1 身体のゆがみを整える ウエストひねり体操

足を肩幅程度に開き、両腕を真っ直ぐ伸ばして、手を組みます。大きく円弧を描くように、「1,2,3,4」で身体をゆっくりひねります。反対側も同じように行います。

セット この動作を左右各5回ずつ、ゆっくり行いましょう。



STEP 2 つまづき予防や転倒予防に有効 つま先あげ体操

腰に手をあて、かかとを支点にして「1,2,3,4」でゆっくりつま先を持ち上げ、「1,2,3,4」でゆっくり元に戻します。戻す時には床から1cmほどで止めます。

セット この動作を左右各10回ずつ、ゆっくり行いましょう。



STEP 3 若々しい身体を維持するためにバランス機能をアップ 片脚立ち～足踏み体操

腰に手をあて、顔はまっすぐ正面を向いたまま、10秒間片脚立ち(目は開いたままでかまいません)。その場で足踏みを行ってから、反対側も同様に10秒間片脚立ちを行います。

セット 片脚立ちは左右とも2回程度を目安に行いますが、あいだに数秒間の足踏みを入れましょう。
※片脚立ちが不安な方は、椅子の背もたれを持って行いましょう。



STEP 4 足底筋を鍛えて、足の疲れ解消・外反母趾予防 足指体操 (タオルギャザー)

腰に手をあて、足は肩幅程度に開いて立ちます。両足の指でバランスアップメイトをゆっくり「わしづかみ」し、元に戻します。

セット あいだに適宜休憩をはさみながら、まずは10回×2セットを目安に行いましょう。



Let's challenge

座位の体操 (コンディショニング)

バランスアップメイトを使えば、座ったままでも下腹部を引き締め、美しいウエストラインを手に入れることができます。ちょっとした空き時間を利用して毎日行いましょう。

※おしり側に金属等がない衣類をご着用ください。

STEP 1 下腹部を引き締め、立ち姿勢を良くする おしり歩き体操

移動が難しい人は、円形の突起部におしりを合わせ、その場でおしりの筋肉(大臀筋)を左右に動かしてみよう。マットの一番奥に座り、胸の前で手を組んで、おしりを右、左、右、左と動かしながら、マットの一番前まで前進します。マットの一番前まで来たら、同じようにおしりの筋肉を動かして、元へ位置までバックします。

セット 右、左、右、左とゆっくり動かし前進・後進で1往復とし、5往復を目安に行いましょう。



STEP 2 美しいウエストラインをつくる 脚振り体操

床に両手をつけて上半身が動かないようにし、両脚をそろえた状態で身体を右側→正面→左側→正面→右側と移動させます。

セット 「1,2,3,4…」とカウントしながら、10回×2セットを目安に行いましょう。



STEP 3 腹筋を鍛え、太ももを引き締める 片脚あげ体操

床に両手をつけて上半身が動かないようにし、片脚ずつ10回、あげ下ろします。脚を降ろす時は床から1cmほどで止め、その位置から脚を持ち上げます。

セット 左右各10回×2セットを目安に行いましょう

※きつく感じる方は床にかかとをつけても構いません。

