

KALMECIA

フォームローラー 取扱説明書

製品型番: K-FRS

この度は、本製品をお買い上げいただきありがとうございます。ご使用になる前に、この取扱説明書をよくお読みのうえ、本製品を正しくお使いください。お読みになった後は、いつでもご覧になれるよう大切に保管してください。本製品はフィットネス専用のフォームローラーです。それ以外の用途には使用しないでください。

◆ はじめに ※取扱説明書をお読みになる際の注意事項

- この取扱説明書の内容は、予告なく変更されることがあります。
- 製品改良のため、予告なく外観または仕様の一部が変更される可能性があります。
- この取扱説明書の一部または全部を無断で複写することは、個人利用を除き禁止されております。また無断転載を固くお断りします。

◆ 製品仕様

品名: フォームローラー
材質: 外側・芯材/EVA
サイズ: 約 縦30cm×横10cm×高さ10cm
重量: 約 0.3kg

KALMECIA 公式YouTube

フォームローラー
使用方法

右記コードから動画をチェック



◆ 梱包品の確認

- 開封後、製品の外観に破損がないことを確認してください。
- 破損などがある場合は、カスタマーサポートにご連絡ください。

◆ 使用や保管における警告・注意事項

- 本製品を安全にご使用いただくため「使用や保管における警告・注意事項」をよくお読みいただき内容を理解されたうえでご使用いただくようお願いいたします。
- 本取扱説明書の警告・注意の内容は想定される危害・損害の違いによって、警告・注意の2段階に分けております。
- 記載内容をよくお読みいただき正しい方法でのご使用をお願いいたします。
- 本取扱説明書に記載されております警告や注意事項に該当する事象が発生した場合は、本製品の使用を中止し、「カスタマーサポート」にご連絡をいただきますようお願いいたします。

安全のために、必ずお守りください。



警告

取扱いを誤った場合、死亡や傷害事故が生じるおそれがあります。



注意

取扱いを誤った場合、ケガや製品が破損するおそれがあります。

※破損した場合は、すぐに使用を中止してください。

※この取扱説明書に記載の警告・注意事項の内容を守り、使用してください。順守されず使用されて、生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。



警告

- 健康に不安がある場合は必ず医師に相談のうえ、使用してください。
- リハビリテーションに使用される場合は、医師や専門家に相談のうえ、成人(健康者)の方の介添えのもとで使用してください。
- 身体に障害のある方は医師の診断を受けてから使用してください。
- 飛び乗ったり、上に立ったりなど危険な使い方はしないでください。

⚠ 注意

●本製品は安定した水平な床で使用してください。●本体に汗や水分が付着した場合は柔らかい布などで拭き取り、乾かしてから保管してください。●使用後は風通しの良い場所で必ず乾燥させてください。汗などで濡れたまま放置するとカビの原因になります。●屋外や直射日光の当たるところに放置しないでください。劣化を早めたり変色する場合があります。●火気のそばに放置しないでください。溶けたり変形するおそれがあります。●周囲に物がなく、人やペットがいないことを確認してから使用してください。●両足で立つなどの危険な使い方を避け、使用時は転倒に十分注意してください。●本製品を使用する際は片足もしくは両手を床面につけてください。

使用方法

- ◆ **ご使用上の注意**
- 痛みを感じるような体重のかけ方をしないでください。
 - ご自身で負荷(体重のかけ方)を調整して利用してください。
 - 長時間同じ部位をマッサージしないでください。

◆ 部位別の使用方法

ふくらはぎ(腓腹筋・ヒラメ筋など)



座った状態で、フォームローラーの上にふくらはぎを乗せます。手で身体を支え、フォームローラーを前後に動かしてください。
【ポイント】つま先の方向を変え、筋肉の硬いところを探します。

太もも後ろ(ハムストリングスなど)



フォームローラーの上に太ももの後ろを乗せます。手で身体を支え、身体を前後に動かしてください。
【ポイント】両手で身体を支え、お尻を浮かせます。

おしり(大殿筋・中殿筋・外旋六筋など)



フォームローラーの上におしりを乗せ、手で身体を支えます。片側に体重をかけ、身体を前後に動かしてください。
【ポイント】ほぐしたい側のおしりに体重をかけます。

太もも前(大腿四頭筋)



うつ伏せの姿勢でフォームローラーの上に前側の太ももを乗せます。肘で身体を支えながら、身体を上下に動かしてください。
【ポイント】身体の傾きを変えながらほぐします。

内もも(長内転筋、閉鎖筋など)



片膝を曲げて、曲げた方の内ももをフォームローラーの上に乗せます。肘で身体を支えながら、身体を左右に動かしてください。
【ポイント】内ももに対して直角にあてます。

すね(前脛骨筋、長趾伸筋など)



正座をするようにして、すねをフォームローラーの上に乗せます。手で身体を支え、身体を前後に動かしてください。
【ポイント】すねの上側半分にあてます。

脚の付け根(大腿筋膜張筋、外側広筋など)



①肘で身体を支えながら、ズボンのポケットの位置あたりをフォームローラーに乗せてください。



②上側の脚を前に出して身体を支え、身体を上下に動かしてください。

【ポイント】脚の付け根に近いところで小さく丁寧に動かします。

背中(脊柱起立筋、僧帽筋、広背筋など)



①仰向けの姿勢で肩甲骨の下あたりをフォームローラーの上に乗せます。



②手を頭の後ろに回し背中を丸めて、身体を上下に動かしてください。

【ポイント】肩甲骨周辺を中心にほぐします。

わきの下(前鋸筋、広背筋、大円筋など)



①腕を伸ばし、わきの下をフォームローラーの上に乗せます。



②膝を曲げて反対側の手を床につけ身体を支えながら、身体を上下に動かしてください。

【ポイント】反対の手で圧を調節します。

胸(大胸筋、小胸筋など)



①腕を伸ばし、腕の付け根をフォームローラーの上に乗せます。



②反対側の手で身体を支え、身体を左右に動かしてください。

【ポイント】腕の付け根に近いところで小さく丁寧に動かします。

◆ 製品保証について

【保証サービス】

保証期間内に製品の不具合、部品不足があった場合は、取扱説明書や本体ラベルなどの注意事項に従った使用状態に限り、無償交換をさせていただきます。

- 保証サービスを受ける際は、ご購入時の注文番号もしくはレシートが必要です。
- 本製品の初期不良対応期間は、ご購入後、もしくは製品到着後30日間となります。
- 本製品の保証期間内であっても、対応できない場合があります。

下記のURLより保証規定をご確認のうえ、対象範囲を事前にご確認ください。

<https://support.ul-store.jp/warranty/>



製品に関するお問い合わせ先 (カスタマーサポート)

<https://support.ul-store.jp/contact/>

☎0120-099-969

(受付9:30~17:00※土日祝除く)



KALMECIA LINE公式アカウント

お得なクーポンや
情報はこちら

右記コードから友だち追加



株式会社 Ultimate Life

大阪府大阪市東成区中本2丁目1-13

大阪スポンジャービル6階

MADE IN CHINA