

# ！ご使用前に・・・

よく読んで予想される危険を回避して安全にご使用ください。

## ⚠ 注意 ケガや商品損傷の原因になります。

- 何らかの疾患をお持ちの方は、医師にご相談の上、ご使用ください。
- 使用中に違和感を感じた場合は、使用を中止し、必要に応じて医師の診断を仰いでください。
- 耐荷重（100Kg）を越える重さをかける使用はしないでください。
- 長時間、水に濡したまま放置しないでください。
- 本書記載以外のご使用はしないでください。
- 不当な分解・改造をしないでください。



## ご使用方法1

### 【主な動作】

#### ●回内ロック

横面のグリップを握り、腕を内反転させて肘を伸ばします。（図1）



（図1）

#### ●手を差しこむ

リング内面に両手首を差し込み、両腕を伸ばします。（図2）



（図2）

#### ●引っ掛ける・引っ張る

リング内に手を差し込み、肘を曲げたまま左右に引っ張ります。（図3）



（図3）

#### ●押す・押し返す・こする

アーチ面を身体にあて、押す、返す、こするなどの動作をします。（図4）



（図4）

#### ●振る（シャッフリング）

片手でグリップを持ち、左右に小さく振ります。（図5）



（図5）

#### ●乗る・乗ってゆする

アーチ面を上にして床に置き、頭や背中をのせたり、ゆすったりします。（図6）



（図6）