

UCHIDA

1回1分から
始める

インナーマッスルに働きかける
下半身強化ボード



KEWTPIT® 【特許取得】
キュットピット取扱説明書

【効果】

足裏、足首、アキレス腱、ふくらはぎ、股関節、腰のストレッチ、足の指先強化、腰痛予防、バランス感覚の向上、筋力強化、姿勢の改善、内ももの筋力強化、むくみ改善、血流向上

キュットピット・・・全長 60cm / 幅 6.5cm / 高さ 6.3cm

キュットピットミニ・・・全長 42cm / 幅 6.4cm / 高さ 5.4cm

【使用前の注意】

- 医師の治療を受けている方や身体に異常を感じている方は、医師の診断を受けてからご使用ください。
- その日の体調に合わせて無理をしないようにしてください。
- 使用前には体をほぐしてからご使用ください。
- 使用前に、必ず本品に破損や変形がないかを確認してください。万が一、異常がある場合は使用しないでください。

【使用上の注意】

- 平らな場所でご使用ください。
- 本来の目的以外での使用はおやめください。
- 無理なトレーニングは避け、1日 5分～10分程度の適度な運動を心がけてください。
- 万が一、トレーニング中に身体の異状を感じたら、ただちに運動を中止し医師の診断を受けてください。
- 使用する際には、周囲に物を置かないでください。
- 滑りやすい場所、平らでない場所では使用しないでください。
- 靴下をはいてトレーニングすると滑る可能性がありますので、裸足でご使用ください。
- 転倒防止のため、最初はつかまり立ちでご使用ください。
- 足元が不安定な場合は、壁などに手を添えながらご使用ください。
- 安全のため、ピンやボールペンなどをポケットに入れたり、衣服につけたままでの使用はおやめください。

企画・開発・製造・販売元 ● 有限会社 内田販売システム

〒028-2104 岩手県宮古市刈屋4-1-1 URL ● <http://www.uchida-power.jp/> 〈商品についてのお問い合わせ先〉 ☎ 0120-56-5557

【基本の乗り方】



① 一番外側にかかとを乗せ、つま先を床につける。



② 一番外側につま先を乗せ、かかとを床につける。



③ 真ん中の山にかかとを乗せ、つま先を床につける。



④ 真ん中の山につま先を乗せ、かかとを床につける。



⑤ 一番低い谷の部分に土踏まずを乗せる。

【基本姿勢】

立つだけで
インナーマッスルを刺激

- ① 肩から力を抜き、背筋を伸ばして真っすぐな姿勢で立ち、10秒キープ。
- ② 乗る位置をいろいろ変えて、真っすぐな姿勢で10秒キープ。乗る位置によって、刺激を受ける筋肉が変わり、バランスを取るために全身の筋肉、インナーマッスルが運動します。
- ③ 運動時はお腹に力を入れて体幹を安定させて行いましょう。



【応用編】

全身を伸ばして 全身ストレッチ

- ① 指先を乗せ、かかとを床につける。
- ② 背伸びをするように両手を上に伸ばす。
- ③ そのまま上半身を横に倒して
10秒キープ。
- ④ ③とは反対側に上半身を倒して
10秒キープ。



ゆっくりスクワットで 下半身の安定

- ① かかとを乗せ、指先を床につける。
- ② 足の指先はまっすぐ正面を向ける。
- ③ 手を後頭部に添えて背筋を伸ばし、お尻を後ろに出しながらヒザをゆっくり曲げていく。
- ④ ゆっくり元の位置に戻す。
- ⑤ 慣れたら上半身のひねりを入れる。



ツイスト運動で 下半身、お腹周りの筋肉を刺激

- ① 指先を乗せ、かかとを床につける。
- ② 両手を腰にあて、顔は正面を向いたまま
ゆっくり腰を回し、10秒キープ。
- ③ 顔は正面のまま反対側にゆっくり腰を回し、
10秒キープ。



足踏み運動で 股関節周辺の筋肉を鍛える

- ① 指先を乗せ、かかとを床につける。
- ② ヒジを軽く曲げる。
- ③ 足を高く上げなくても、できる範囲で足を上げる。
- ④ 歩く時のようにヒジでバランスを取りながら、キュットピットの上で足踏みをする。



歩行バランス運動でインナーマッスル強化

- ① 最初は壁に手を添えて、一本橋を歩くイメージで歩く。
- ② 床を歩く延長線上にキュットピットを縦に置き、床を歩く、そのままキュットピットの上を歩く、そのまま床に降りる、を繰り返す。
- ③ 上体を垂直に保ち、バランスを取りながら歩く。



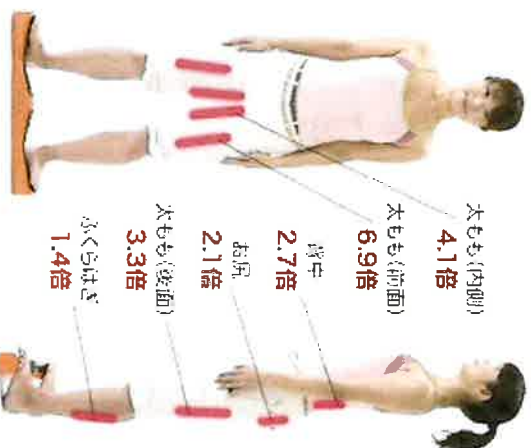
☆こんな運動も



かかとを床につけた状態から、かかとを上下運動

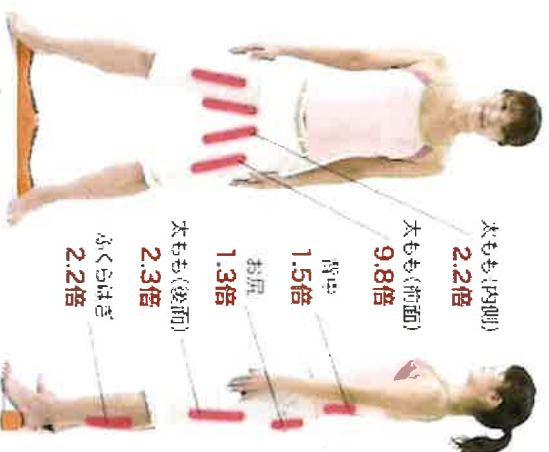
**【乗り方①】
外側に指先を乗せる**

太もも 背中 お尻



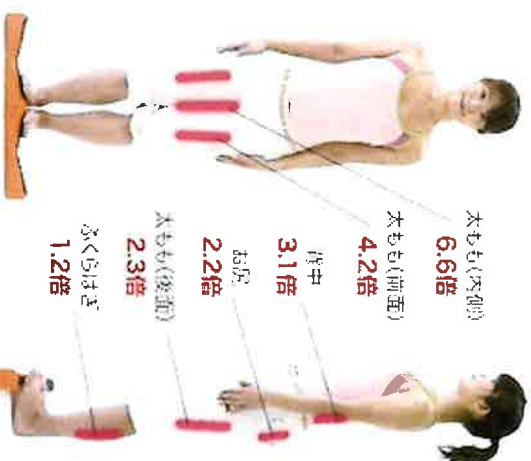
**【乗り方②】
外側にカカトを乗せる**

太もも ふくらはぎ 背中



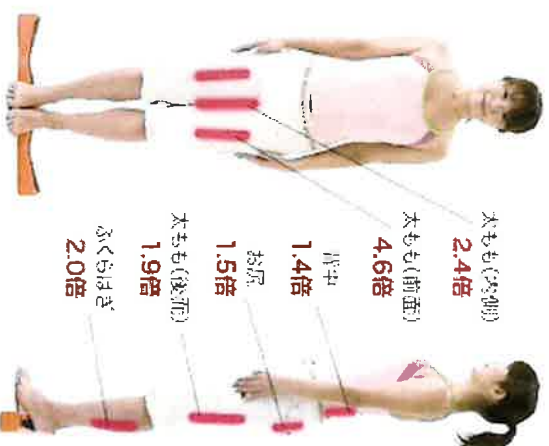
**【乗り方③】
内側に指先を乗せる**

太もも 背中 お尻



**【乗り方④】
内側にカカトを乗せる**

太もも ふくらはぎ お尻



傾斜部分に立つだけで運動量アップ



▶動画はこちらから

UCHIDA KEWTPIT[®]
キョウトピット【特許取得】

※数字は、床に立った時と比較した筋活動量の増加の割合です。

ユニチカゲームンテック(株)リサーチ事業本部調べ
被験者3人の平均値をもとにしています。

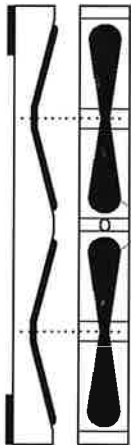
滑り止めゴムシート

本品は国産の天然木材を使用しておりますので、そのまま木の感触をお楽しみいただけます。滑りが気になる方は、このゴムシートをご利用ください。

【ゴムシートの手な貼り方】

- ①はじめにシールの紙を真中1~2cm程度カットしてはがします。(下图)
- ②中央の穴より2~3mmほど離して位置を決めたら真ん中から本体に貼り、残りの両側の紙をはがして貼ります。

※本体にゴムがしっかりと張り付くよう、貼りおわりましたらゴム部分全体に乗り、しっかりとなじませてください。
※ゴムの性質上、温度の変化によってゴムが収縮し、浮き上がる場合がございます。本体とヘリの隙間が気になる場合は、市販の接着剤などをご利用ください。



ゴムシート (2枚)