

ケアディスク

NISHI

取扱説明書

品番：NT7990

このたびは本品をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
 ございます。

ご使用になる前に必ず本取扱説明書をよくお読みになり、
 正しくご使用ください。

なお、お読みになった後は大切に保管し、必要なとき
 にお読みください。

⚠️ 注意すること

- 周囲に障害物のない平坦な場所でご使用ください。
 やわらかすぎるマットやクッションなどの上では、効
 果を実感できないことがあります。
- 比較的硬い床の上でのご使用をおすすめします。
- フローリングなどで使用するとき、キズや滑り防止
 に布や薄いゴムシートなどを敷いてください。

⊘ してはいけないこと

- 本品を本書記載以外の用途で使用しないでください。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 屋外や、高温・多湿・直射日光の当たる場所、ホコリ
 の多い場所には保管しないでください。

❗ 必ず行うこと

- ご使用後は、やわらかい布を使用して、ホコリや水分
 をよく拭き取ってください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 本品に亀裂、裂け目などの破損がないか、ご使用前に
 毎回点検してください。異常があった場合は、使用し
 ないでください。
- 本品を屋外に放置しますと亀裂などの原因となります
 ので、使用しないときは必ず雨などが直接当たらない
 場所に保管してください。
- 本品に付着した砂、ホコリ、水分などは必ず取り除い
 てください。
- 汚れは、水で薄めた中性洗剤をやわらかい布に含ませ
 て軽く拭き取って陰干ししてください。

■ 廃棄について

本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってく
 ださい。

■ はじめに

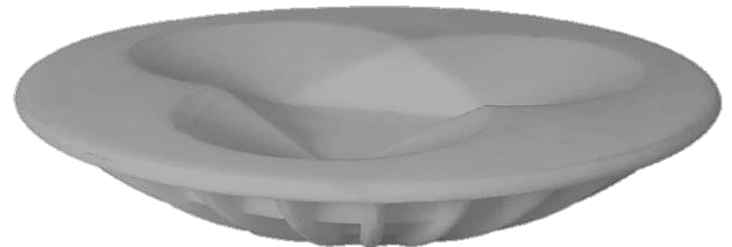
本品は、股関節の調整や柔軟性の改善を目的としたケア
 用品です。

本品に座ることで、骨盤と大腿骨を支える股関節のイン
 ナーマッスルの緊張をほぐし、骨盤と大腿骨を正しい位
 置に調整することが期待できます。

また、「骨盤を立てる」意識ができることで、効率よく
 地面に力（体重）を伝えることができます。

スポーツや姿勢の悪さが原因の腰痛、股関節痛のある方
 におすすめいたします。

■ 各部の名称



本体

■ 仕様

サイズ：(φ)210mm × (H)50mm

重量：約600g

材質：ナイロン製

耐荷重：100kg

台湾製

※外観及び仕様は、改善のため予告なく変更することが
 あります。

お問い合わせ

商品には万全を期しておりますが、万一不具合やその他ご
 不明な点などございましたら、ご購入店または弊社お客様
 相談室までお問い合わせください。
 なお、輸送中に発生した異常や破損は賠償保険の対象にな
 り、運送会社の証明が必要です。

株式会社ニシ・スポーツ お客様相談室

〒136-0075 東京都江東区新砂3丁目1番18号

TEL: 03-6369-9024

受付時間：9:00~12:00/13:00~17:00

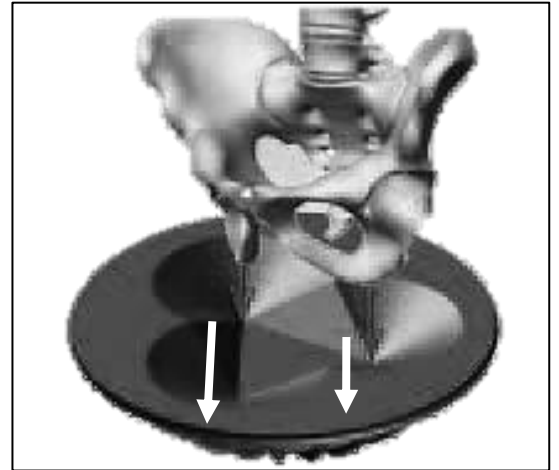
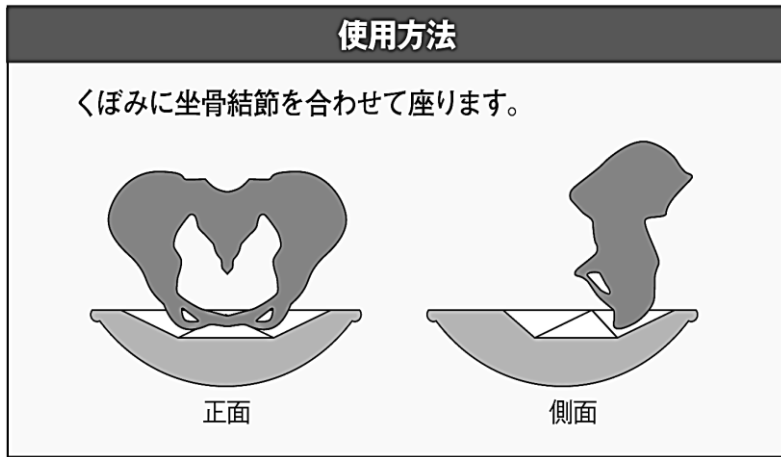
(土日、祝日及び弊社都合による休日を除く)

URL: <https://www.nishi.com/>

■ 使い方

● 基本的な使い方

- ①坐骨結節（いわゆる「体育座り」で座ったときにお尻の下に触ることのできる左右の骨）にくぼみを合わせて座る。
- ②上半身を垂直にして骨盤を立てる。
- ③骨盤は立てたまま脚をリラックスして（あぐらをかいてもよい）前後左右に骨盤を動かす。



● 本品を使用したストレッチ

- A 上体を立てたまま開脚し、かかとを前方に押し出して大腿部裏、ふくらはぎ、下腿三頭筋をストレッチ。
（つま先を真上に向けてキープする） 下図A
- B 開脚してつま先を内旋（内倒し）・外旋（外倒し）させる。下図B
- C 両膝を立てて（体育座りで膝を開いた状態）両足首を持ち、おへそから前傾する。
（おへそを床に近づけるように行う） 下図C
- D 片脚を伸ばし（反対脚は曲げたまま）、おへそを太ももに近づけて腿の裏をストレッチ。
その後、反対側も行う。腿の裏がきついときは伸ばした脚の膝を軽く曲げる。
- E 開脚しておへそから前屈（股割り）。

● 使用例

