

ケアポール

NISHI

取扱説明書

品番：NT7991

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

- 本品は芯材をポリウレタン製カバーに必ず入れてご使用ください。
- 本品を使用する際は、ヘアピン、ベルトバックル、ボタンなどの鋭利な物は、外してください。
- 芯材の特性上、表面に細かいでこぼこがありますが、品質上は問題ありません。
- 周囲に障害物のない、平坦な場所でご使用ください。
- 本品を屋外に放置しますと破損の原因となります。

⊘ してはいけないこと

- 本来の用途以外で使用しないでください。
- 火気のある場所、ストーブや暖房器具の近くでは使用、保管しないでください。
- アルコール系消毒液は使用しないでください。

❗️ 必ず行うこと

- 本品に裂け目、ほつれなどの破損がないか、ご使用前に毎回点検してください。
 もし、異常があった場合は、使用しないでください。
- 床面に、本品にキズをつける可能性のあるもの（小石、プラスチック、金属破片など）がないことを確かめたうえで、ご使用ください。
- 使用しないときは、高温、多湿、直射日光、雨、ホコリの多い場所などを避けて保管してください。
- 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。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 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、ストレッチングと筋膜リリースのためのサポートアイテムです。

筋肉や関節の柔軟性の向上や、バランス感覚の高いボディづくりにお役立てください。

芯材には、軽くて変形しにくく、長期間適度な硬さを保持できるオレフィン系樹脂を採用しています。

■ 各部の名称



■ 仕様

サイズ：(φ)150×(L)980 mm

重量：約 600g

材質：芯材/発泡オレフィン系樹脂
 外被/ポリウレタン

付属品：基本マニュアル

日本製

※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。

● オプション

NT7904D キャリングバックⅡ

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 筋膜リリースベーシックプログラム

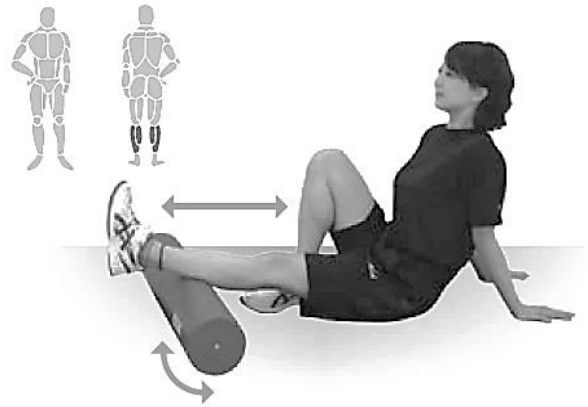
ふともも裏筋膜リリース (対象筋群:大腿部後面)

●意識するところ(筋肉): 大腿部後部(ハムストリングス筋)



ふくらはぎ筋膜リリース (対象筋群:下腿筋群)

●意識するところ(筋肉): ふくらはぎ(腓腹筋)



おしり周囲筋膜リリース (対象筋群:臀筋群&梨状筋)

●意識するところ(筋肉): 臀部全体と骨盤の中心



腰の外側筋膜リリース (対象筋群:大腿筋膜張筋)

●意識するところ(筋肉): 大腿外側の上1/3



背中筋膜リリース (対象筋群:菱形筋&僧帽筋)

●意識するところ(筋肉): 背中全体



脇周囲筋膜リリース (対象筋群:広背筋&肩関節後部筋群)

●意識するところ(筋肉): 体側(広背筋)

