

## 取扱説明書

型番:C-RAR21G



保証期間: 購入日より12ヶ月

※納品書・レシート等が保証書の代わりとなります。

## ●仕様

|          |  |
|----------|--|
| サイズ/重量   | 幅425×高さ180×奥行390(mm) ホイール直径180×幅100(mm) 1.92kg |
| 付属品      | 本体、膝パッド2枚、日本語説明書                               |
| 耐荷重      | 約100kg   |
| パッケージサイズ | 幅420×高さ400×奥行190(mm) パッケージ込重量:2.46kg           |

※製品仕様は改善のため予告なく変更する場合があります、そのため説明書記載の内容と異なる場合があります。

## ●ご使用前に

- ・トレーニング以外の目的で使用しないでください。
- ・健康状態が良好であることを確認してください。健康上の問題がある場合や妊娠中の場合は、医師にご相談ください。
- ・製品を平らな場所に置き、十分なトレーニングスペースを確保してください。
- ・床面の擦り傷を防ぐためにマットや薄い木板を下に敷いてください。ただし、塩ビなどの柔らかい素材は避けてください。
- ・故障や事故の原因になりますので、改造は絶対に行わないでください。
- ・トレーニングの前後に十分なストレッチを行い、筋肉をほぐしてください。
- ・長期間使用しなかった場合は、製品に異常がないか特に確認してください。
- ・小学生以下または一人での運動が不安な方は、適切な方のサポートの下でご使用ください。

## ●使い方

フォームを崩すと肩や腰などを傷める可能性があります。正しいフォームを心がけてトレーニングを行ってください。

膝を傷める可能性があるため、付属の膝パッドもしくはヨガマットを別途ご用意ください。

①



ヒジを置き、バーをしっかりと握ってください。腰をそらさないように、背中をまるめてください。視線はおへその方に向けます。

②



腹筋を意識して、息を吸いながらゆっくりと前方に転がしていきます。完全には前にかかず、ほどよく腹筋に負荷がかかるところで止めてください。

③



腹筋を意識して、息をはきながらゆっくりと手前に腹筋ローラーを戻します。

慣れてきたら膝をつけない状態で行うと、より負荷がかかります。無理に負荷をかけすぎると、筋肉を傷める可能性がありますので、自分に合った負荷で行ってください。

## ●セット内容

不足がないか必ず確認してください。



腹筋ローラー

膝パッド

## 安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分に理解してください。

## △警告

- 次の人は、医師と相談してご使用ください。
- ・医師の治療を受けている人や、特に身体に異常を感じている人・肩や腰、手足などに痛みのある人・悪性腫瘍のある人・心臓・脳神経に異常のある人・妊娠している人・出産直後の人・体温38度以上(有熱期)の人・感染症疾患の人・脊椎の骨折、捻挫、肉離れなど急性(疼痛性)疾患のある人・安静を必要とする人・薬を服用している人・血圧に異常のある人・四肢の不自由な人・糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人・低体温状態の人・血行障害のある人
- 故障や事故の原因になりますので、改造は絶対に行わないでください。
- 長期間使用しなかった場合は、製品に異常がないか特に確認してください。
- 小学生以下または一人での運動が不安な方は、適切な方のサポートの下でご使用ください。
- 製品に破損箇所等が見受けられた場合は、使用しないでください。

## △注意

- 本製品は取扱説明書に記載されている腹筋を中心に鍛えるトレーニングを補助するための製品です。他の用途ではご使用にならないでください。正しく使用されない場合に生じた事故等について弊社での責任は負いかねます。
- 本製品使用時の事故や怪我などについては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
- 本製品の变形や劣化の原因になりますので、高温・多湿・直射日光を避けてご使用・保管してください。
- 亀裂などの破損・变形・劣化を発見した場合はただちに使用を中止してください。
- アルコール類、またはその他の薬品を本製品に付着させないでください。
- かたい布で本製品を拭かないでください。
- 乳幼児の手の届かないところに保管してください。
- 本製品は素材の特性上、時間と共に変色する可能性があります。
- 最初から無理をせず、自分の体力にあった運動量を心がけてください。無理に腕を伸ばして転倒する等怪我のおそれがあります。
- 運動中に気分が悪くなった場合は使用を中止し、医師の診断を受けてください。
- 転倒して怪我のおそれがあるため、滑りにくい場所で使用してください。
- 事故や怪我を防止するため、使用するときには必ず周囲に人やペットがいないことを確認してください。
- カーペットや床等を傷めないようにあらかじめシートなどを敷き、そのうえで運動を行ってください。また表面が傷みますので、畳の上では絶対に使用しないでください。
- ホットカーペットなどの暖房器具の上で使用しないでください。火災の原因になります。
- 体に痛みを感じたら中止するか、フォームの確認、見直しを行ってください。
- 怪我の予防のため、トレーニング前後には軽いストレッチを行ってください。
- トレーニング後は十分に休息を取り、筋肉をやすませてください。連続したトレーニングは効果が落ちたり、体に疲労が溜まる可能性があります。
- 肌に異常を感じた場合、使用を中止してください。
- 飲酒した状態でのトレーニングは怪我等のおそれがあるため、絶対に行わないでください。
- ネックレス等をつけて使用しないでください。また、髪の毛が長い場合は束ねてからご使用ください。ローラーに巻き込まれるなど、怪我のおそれがあります。
- 汗が付着した場合は、乾いた柔らかい布でふき取り、陰干しにして乾燥させてください。
- 腹筋ローラーを引きずるなど、接触・摩擦によって他製品への色うつりする可能性がありますのでご注意ください。
- 記載されている物以外は付属いたしません。

## ●故障かな?と思ったら●

お問い合わせ・修理をご希望をされる場合  
support@thanko.jp に空メールをお送りください。自動返信でご案内いたします。

※自動返信が来ない場合  
送信前に「@thanko.jp」のメールが受信できるよう設定の上で送付ください。

QRコードを読み取り、空メールを送信できます。



## 不具合品のご送付先

ご送付いただくだけでは対応ができない為、必ず空メールをお送りいただき、内容をご確認の上で送付ください。

〒275-0024 千葉県習志野市茜浜 2-3-1 EL 内 サンコーサポート宛  
TEL 03-3526-4328  
(月～金 10:00～12:00 13:00～18:00 土日祝日を除く)

お問い合わせメールアドレス : support@thanko.jp