

TB-1614 ニートレくん。

お買い上げいただき、まことにありがとうございます。この取扱説明書をよくお読みの上、正しくご使用ください。ここに示した事項は安全にお使いいただくことにより、事故を未然に防止するためのものです。

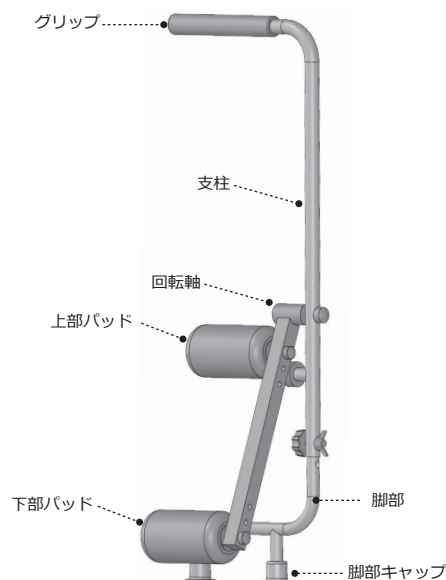
区 分	危険や損害の大きさと切迫の度合い
警告	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
注意	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が障害を負う可能性及び物的損害のみの発生が想定されます。

警告	本製品を設置する際には、必ず平らでしっかりした床の上に設置してください。傾いた場所に設置しますと本製品が転倒する恐れがあります。
	本製品を火気に近づけないでください。
	湿気の多い所や、雨・風の当たる所に放置しないでください。
	本製品を使用する場合、まわりに人やものがないか十分注意してください。人身事故や物損事故の原因となります。
	改造や分解修理は絶対にしないでください。事故・けがの原因となります。
	幼児やご自分で意志表示ができない方へのご使用は避けてください。事故を起こす恐れがあります。
	ボールペン等、先のとがったものをポケットに入れてのご使用はおやめください。転倒したときにけがをする恐れがあります。

注意	使用前に各部が正常かつ安全に作動することをご確認ください。
	ゆりみ、がたつき、傾き、音等に常に注意して、点検を行ってください。また少しでも違和感を感じたときはご使用を中止してください。
	必ずお一人でのご使用をお願いします。
	本製品の用途以外には使わないでください。事故や故障の原因となります。
	アジャスターゴム、脚部キャップ及びキャスターの樹脂等によって、床材と床の表面処理材（ワックス等）が化学反応を起こし、変色する恐れがあります。設置場所等には十分ご注意くださいようお願いいたします。

各部の名称及び使用方法

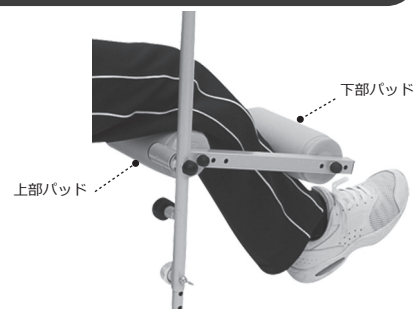
「ニートレくん。」は自宅で簡単に大腿四頭筋の筋力訓練ができる画期的なトレーニングマシンです。
椅子に座り安定した姿勢で行うので、歩行が不安定な人でもわずかなスペースさえあれば手軽にトレーニングすることができます。



各部の名称及び使用方法

①足の位置確認

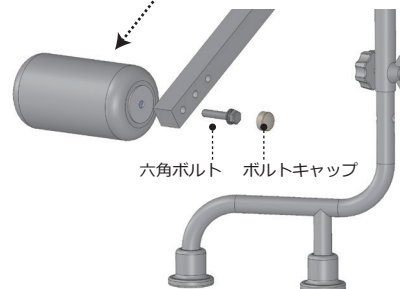
椅子に座り、グリップを手で持ち、下部パッドを足先で引っ掛けながら上部パッドの上に膝裏を乗せ下腿（ひざから足首までの部分）の前方と膝の下にそれぞれパッドがくるようにします。初めてトレーニングを行う場合は膝を乗せた時に太ももが水平の高さになる高さで支柱の高さを調整してください。



②パッドの位置調整

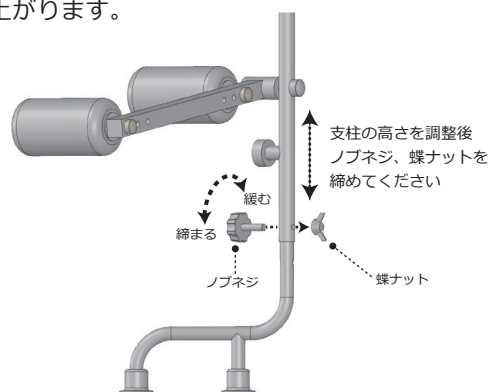
正しい位置にパッドがあることを確認し、ゆっくりと膝を伸ばします。この時、足の重さで少し抵抗がありますので、下腿前方のパッドで皮膚の痛みがないか確認します。痛みがあればパッドの位置を痛みがない位置に調整してください。

上部・下部パッドの高さを調整後六角ボルトを締めボルトキャップを被せてください



③負荷の強さ調整

負荷（抵抗）の強さは支柱の長さで調整します。支柱を長くすると脚全体の高さが上がりますので、膝を伸ばした時の負荷が上がります。また、上部パッド位置を回転軸から離れる位置に変更することで膝を伸ばした時に脚全体が上がり負荷が上がります。椅子の高さや脚の長さを確認しながら無理のない範囲で調整してください。



④トレーニング方法（大腿四頭筋の筋力アップ）

ゆったりと椅子に座り、背もたれにもたれた状態で、ゆっくりと膝を伸ばします。膝が真っすぐになるまで力を入れますが、真っすぐにならない場合はこれ以上伸びないところまで伸ばします。伸ばした後はすぐに力を抜かず、ゆっくり力を抜きながら膝を曲げていきます。これを20～30回繰り返します。



※左右それぞれ訓練をした直後は、普段より脚に力が入りにくく転倒の危険性がありますので椅子から立ち上がる前に少し休憩をして、周囲の安全を確認してから立ち上がるようにしてください。