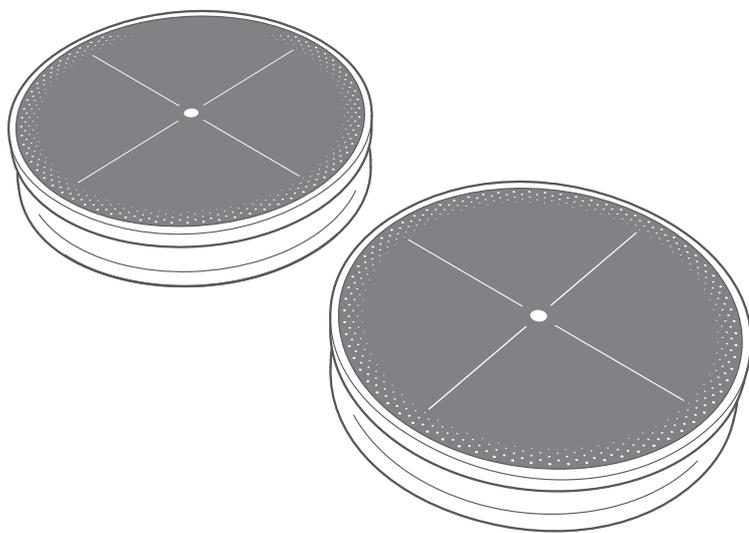


GETAXIS

股関節トレーナー

GETAXIS (ゲットアクシス) 股関節トレーナー
DB-GA101

取扱説明書



目 次

安全上のご注意	01
梱包内容・各部の名称	02
取扱い、保管、お手入れについて	03
ご使用方法・トレーニング方法	04
仕様	06
初期不良の対応について	06
お問い合わせ	06

このたびは本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。
また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

安全上のご注意

必ずお守りください

※ご使用になる前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

※ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や他人への危害、財産への損害を防止するため、お守りいただくことを説明しています。

■表示を無視して誤った取扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。



警告

《死亡または重傷を負うおそれがある》内容です。



注意

《障害を負う、または物的損害が発生するおそれがある》内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。



してはいけない《禁止》内容です。



《必ず守っていただく》内容です。

警告

- 本製品はバランストレーニングを行う器具である性質上、静止して乗ることが難しい不安定な構造となっています。ご理解をいただいたうえでご使用ください。
- 本書に記載のトレーニングは、健康な方々を対象としたトレーニングです。
- 体調がすぐれないとき、からだに痛みがあるときは使用しないでください。
- リハビリテーションなどにご使用の場合は、事前に医師に相談してください。
- からだに疾患があり、安静が必要な方または、妊娠中の方は医師に相談してからご使用ください。
- ご使用中に体調が悪くなった場合は、すみやかに使用を中止し医師の診断を受けてください。



- 本製品は足で立って上に乗った状態での使用を想定しています。腰掛けたり頭を乗せたり逆立ちを行うなど、他の用途に使用しないでください。怪我をするおそれがあります。
- 製品の上への飛び乗り、製品からの飛び降り、製品に乗った状態での跳躍、逆立ちなどの無理な体勢で乗ることはしないでください。転倒して怪我をする恐れがあります。また、製品が破損するおそれがあります。
- ペットおよび乳児、幼児を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。怪我をするおそれがあります。
- 上ユニットと下ユニットの間隙に手や指、足を置かないでください。挟まれて怪我をするおそれがあります。
- 本製品は1人用の運動器具ですので、2人以上では使用しないでください。怪我をするおそれがあります。
- 体重120kgを超える人は使用しないでください。120kgを超えると製品が破損するおそれがあります。

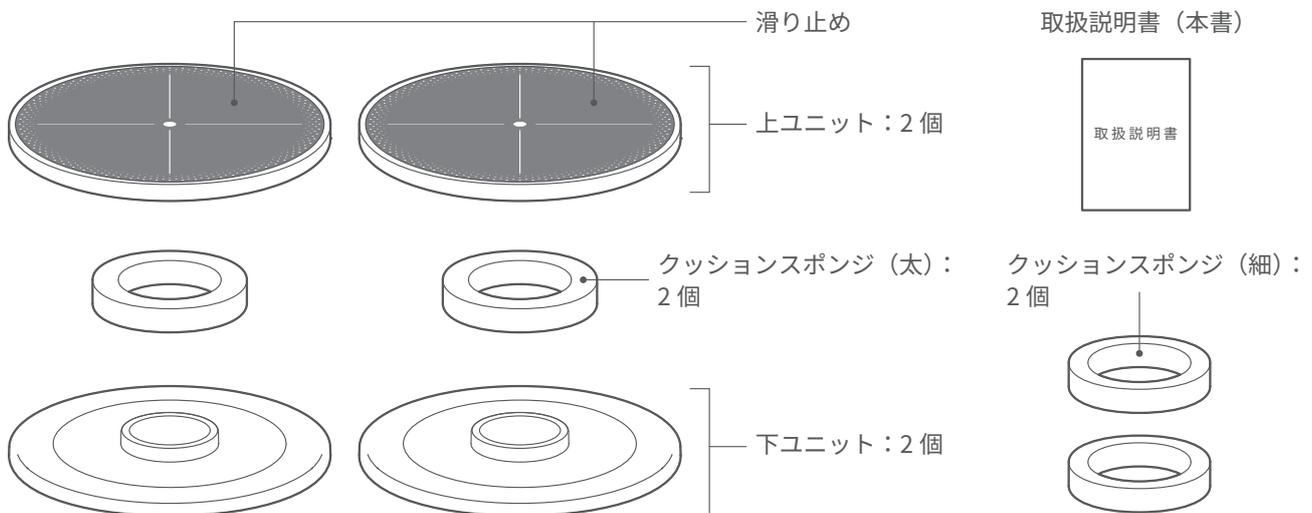
警告

- 接地部のがたつきや、各部に緩み、亀裂、剥がれなどが無いか確認して異常が発見されたら使用しないでください。怪我をするおそれがあります。
- 運動するときは必ずクッションスポンジを取り付けてご使用ください。クッションスポンジが無いとバランスを保つのが難しくなり、転倒するおそれがあります。
- 器具に乗るときは上ユニットの中央に足裏全体でゆっくり乗ってください。器具の端に乗ると器具の上ユニットが外れたり、バランスを崩して転倒するおそれがあります。

注意

- 周囲の安全を確認してから使用してください。怪我をするおそれがあります。
- 滑り止めの部分に皮膚が強く擦れないように注意してください。怪我をするおそれがあります。裸足でのご使用が気になる場合は靴を履いてご使用ください。
- 指輪、アクセサリなど身につけて使用しないでください。怪我をするおそれがあります。また、商品を傷めるおそれがあります。
- 汗や水などで濡れた状態で使用しないでください。怪我をするおそれがあります。濡れた場合は柔らかい布などで拭き取りご使用ください。

梱包内容・各部の名称



取扱い、保管、お手入れについて

取扱い、保管について



- 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床の上でご使用ください。怪我をするおそれがあります。
- 本製品を勝手に改造、修理しないでください。事故や怪我のおそれがあります。
- 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。製品を傷めるおそれがあります。

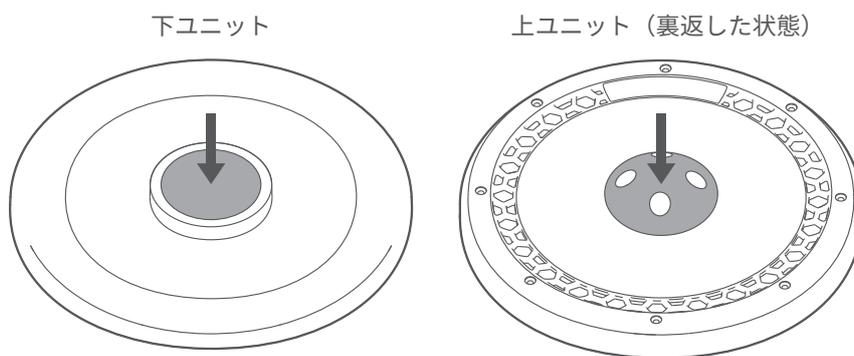


- 車内・屋外・直射日光があたる場所・高温な所・湿気の多い所での使用や保管はしないでください。商品に傷めるおそれがあります。
- 直接、フローリングの上や畳の上で使用しないでください。フローリングや畳を傷つける場合があるので、シートなどを敷いてご使用ください。
- フローリング、畳などの上に長時間放置をしないでください。裏面のゴムが色移りなどのおそれがあります。
- 本製品を重ねて移動するときは、両手で確実に保持し、水平を保った状態で移動してください。片手で持ったり傾けたりすると製品どうしやユニットが外れて落下し、怪我や製品の破損につながるおそれがあります。

お手入れについて



- お手入れには、水、アルコール、シンナー、ベンジン、中性洗剤等は使用しないでください。製品の変色などのおそれがあります。製品の汚れは柔らかい布で拭いてください。
- 使用を続けていくうちに、上ユニットと下ユニットの擦れ合う部分から異音（きしみ音）が発生する場合があります。気になる場合は市販のシリコングリース※を上ユニットと下ユニットの擦れ合う部分（図の矢印の部分）に少量塗布することで改善する場合があります。



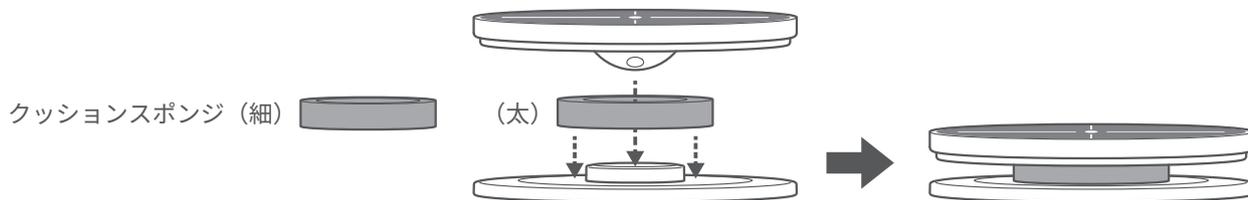
※ 当社推奨の製品

- ・呉工業 シリコングリースメイト ペースト (品番：No.1067)
- ・AZ シリコングリース (品番：072)

ご使用方法・トレーニング方法

ご使用前の準備

- 必ず上ユニット、クッションスポンジ、下ユニットを図のように取り付けた状態でご使用ください。
- 2種類のクッションスポンジは（細 / 太）は体重や求める難易度によって使い分けてください。
- フローリングや畳を傷つけたり裏面のゴムが色移りする場合がありますので、シートなどを敷いてご使用ください。

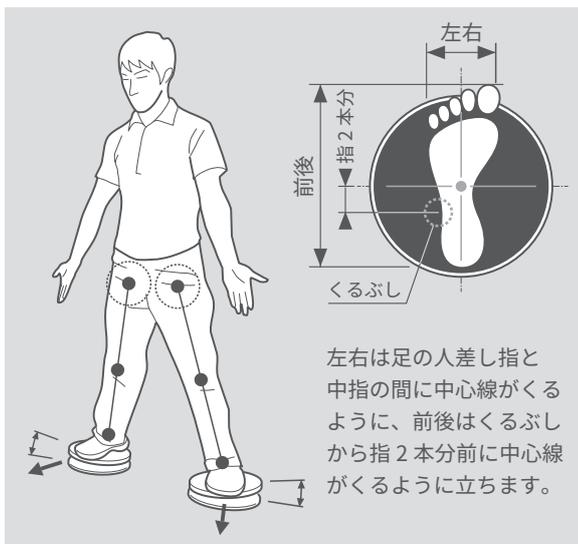


トレーニング方法の動画はこちら

フジデノロ HP GETAXIS (ゲットアクシス) 股関節トレーナー 製品紹介
<https://www.fujidenolo.co.jp/product/getaxis/>



基本姿勢：股関節に体重が乗る感覚を掴みましょう。



- ・ 左右のディスクを肩幅より少し広めに置く。
- ・ ディスクの中央より少し前に乗る。(図を参照)
- ・ 膝を伸ばし、前後のバランスを保つように立つ。
- ・ つま先をやや外側に開く。(10～15°)
- ・ ディスクが自然に内側へ傾き(※)、股関節に体重が乗る感覚が掴めるポジションを探しましょう。

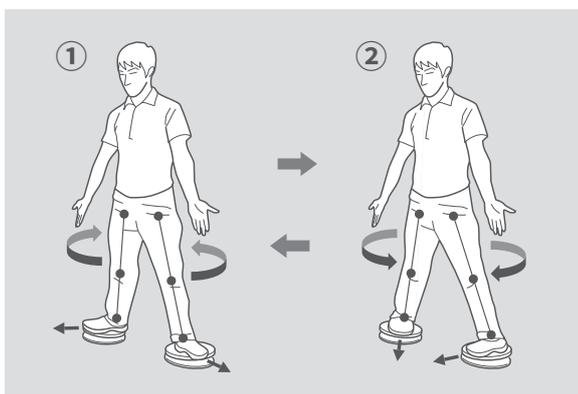
※ 傾きの有無・角度はディスクを置く位置や個人差により異なります。

POINT

- ・ 足首、膝、股関節の一直線の軸を意識し、内股やガニ股にならないように注意。
- ・ 不安定に感じる場合は、安全のために手すりや壁などにつかまりながらトレーニングしましょう。

基本トレーニング：股関節まわりをほぐしながら、筋肉を鍛えて可動域を広げます。

① 股関節の回旋運動（基礎）

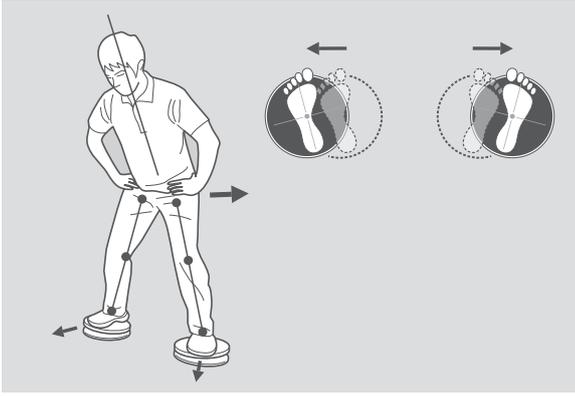


- ・ 基本姿勢を保ったまま、膝を曲げずに股関節を回します。
- ①：外側に回し、回しきったところで1秒間止める。
- ②：内側に回し、回しきったところで1秒間止める。
- ・ ①+②を10回×3セットを行います。慣れてきたら20回×5セットを目安に行いましょう。

POINT

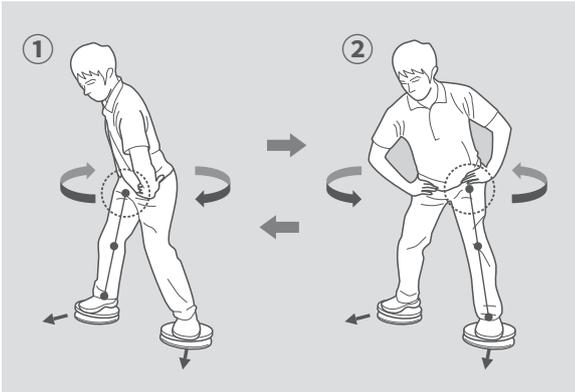
- ・ 基本姿勢からお尻の向きや位置が変わらないように。
- ・ お尻の筋肉が盛り上がる感覚を意識しながら行うと動かしやすくなります。

② 股関節の回旋運動（応用）



安定した姿勢をとる

- 左右のディスクを基本姿勢の時の幅より広めに置く。
（目安として片側につき足幅～足幅の1.5倍程度）
- お尻を引いてスクワットの姿勢をとる。

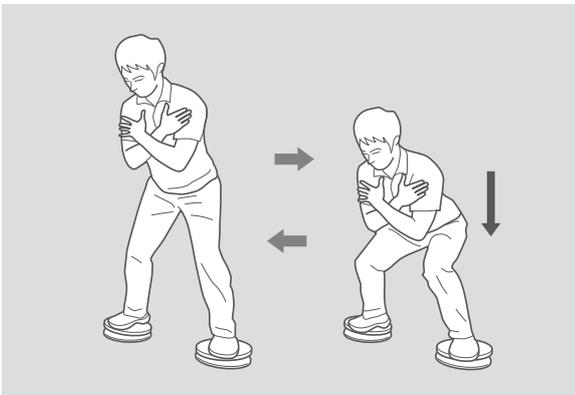


- つま先と膝の向きを合わせたまま、体重を片方の脚の股関節に乗せるように、骨盤を回す。
- ①：骨盤を右に回し、右脚の股関節にしっかり体重を乗せ、回しきったところで1秒間止める。
- ②：骨盤を左に回し、左脚の股関節にしっかり体重を乗せ、回しきったところで1秒間止める。
- ①+②を10回×3セットを目安に行いましょう。

POINT

- お尻の位置が前後や左右にぶれないように。

スクワットトレーニング：下半身を強化し、安定性を向上させます。

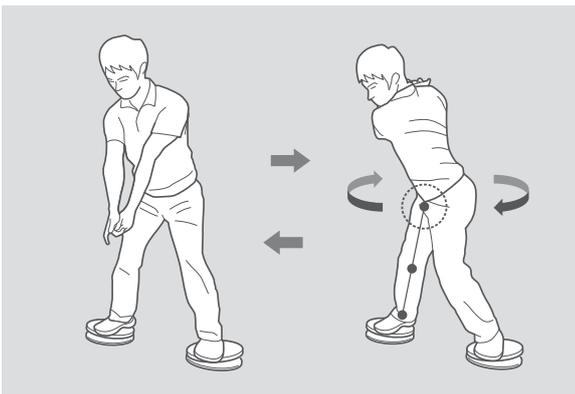


- ディスクの前後のバランスを保ちながらスクワットを行う。
- 10回×3セットを行い、慣れてきたら20回×5セットを目安に行いましょう。

POINT

- 膝がつま先を越えないように注意。

応用トレーニング（ゴルフ） テークバックトレーニング：スイングを安定させます。



- ディスクの上でアドレスの姿勢をとる。
- ディスクの上でテークバックをする。
- バックスイングのトップ位置で右股関節（左利きの方は左股関節）にしっかり体重を乗せる。
- アドレス → テークバックの動作を繰り返す。

POINT

- 最初はクラブを持たずに練習し、慣れてきたらクラブを使用して行いましょう。

仕様

型 式	DB-GA101
品 名	GETAXIS (ゲットアクシス) 股関節トレーナー
使用温度範囲	0~40℃
外 形 寸 法	幅 250 × 奥行 250 × 高さ 51 (mm)
重 量	約 1.9 kg (2 台 1 組 / クッションスポンジを取り付けた状態)
耐 荷 重	120 kg
主 な 材 質	木 (ポプラ積層合板)、ポリアセタール樹脂 (POM)、PET、EVA、合成ゴム
生 産 国	中国

※デザインおよび仕様は予告なく変更する場合があります。

初期不良の対応について

初期不良と思われる場合、到着後 8 日以内に下記の「お問い合わせ」よりご連絡ください。

お問い合わせ

商品に関するご意見ご感想、お問い合わせなど、下記の「お問い合わせ」へお気軽にお尋ねください。

フジデノロオンラインショップ お問い合わせ



<https://shop.fujidenolo.co.jp/pages/contact>

