

8P

1P

お問合せ

【発売元】
株式会社ベストバランス

東京都新宿区新宿5-18-20ルクハイツ新宿
<https://tretech.jp/>

カスタマーサポート
bestbalance@icloud.com

【営業時間】 10:00～18:00

【定休日】 毎週木曜日

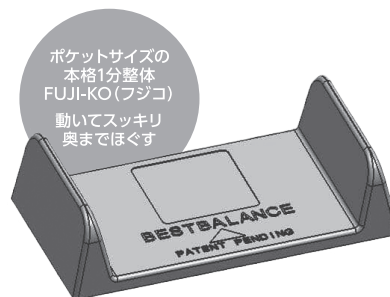


【発案者】 中村

ご体験ありがとうございます。
質問等はお気軽にお問い合わせください。

簡単セルフケアデバイス

FUJI-KO



ポケットサイズの
本格1分整体
FUJI-KO (フジコ)
動いてスッキリ
奥までほぐす

取扱説明書

このたびは、簡単セルフケアデバイス
FUJI-KOをお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
この製品は、腰痛のお悩み対策として、ご自宅での
エクササイズをサポートするものです。
皆様の日々の健康管理の良きパートナーとして
末永くご愛用ください。

「取扱説明書」は、いつでも見られるように
大切に保管してください。

※「FUJI-KO」は株式会社ベストバランスによる商標申請中の商品です。

2P

3P

安全上のご注意

ご使用前に、この安全上のご注意をよくお読みの上、
正しくお使いください。
この取扱説明書には、安全に正しくお使いいただくための、
重要な内容を記載しています

ご使用になる前に次の人は使用しないでください。

- 医師からマッサージを禁じられている人
- 対象部位に創傷のある人

次の人は、使用前に医師に相談してください。

- 骨粗しょう症の人や脊椎骨折の人
- 妊娠中または出産直後の人
- 背骨に異常のある人または背骨が左右に曲がっている人
- かつて医師に治療を受けた部位、または現在治療中の
疾患部位へ使用する人
- 安静を必要とする人
- 医師の治療を受けている人や、特に体の異常を感じている人

ご使用場所の注意

- 浴室やサウナ、湿気の多い場所では使用しないでください。
- 床面が水平な場所に置いて使用してください。

1

ご使用中のご注意

- 使用中に体に激しい痛みや異常を感じたときは、
ただちに使用を中止し医師に相談してください。
- 周囲に人(特にお子様)やペットがいないことを確認して
ご使用ください。
- 1回の使用時間は、10分以内を目安にしてください。
- 10分以上使用したい場合は、1時間以上の休憩を取ってから
にしてください。
- 使用中は、眠らないようにしてください。
- 酒気を帯びている場合は、使用しないでください。
- 物を乗せたり、台にするなど、本来の目的以外には
使用しないでください。
- 説明にない誤った使い方や必要以上の負荷をかけると
破損の恐れがあります。

保管場所のご注意

- 極端に高温、多湿の場所、または直射日光のあたる場所には
保管しないでください。
- お子様や自分で意思表示ができない人や身体の不自由な人の
手の届かないところに保管してください。



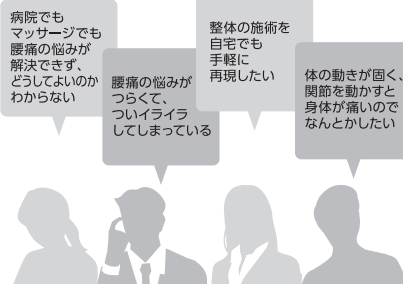
2

製品特徴

おもな特徴

- 特徴1** FUJI-KOは、「整体師の手を再現した」形状のストレッチ器具です。
一般家庭でご使用いただき、セルフでのストレッチをサポートします。
- 特徴2** コンパクトサイズ設計のため、携帯が可能です。
場所を選ばず、軽負担、短時間でストレッチができます。
- 特徴3** 以下の効果が期待できます。
- 1 あんま、指圧の代用
 - 2 健康によい
 - 3 血行をよくする
 - 4 筋肉の疲れをとる
 - 5 筋肉のこりをほぐす

こんな方におすすめ

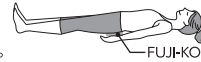


3

ご使用方法

基本編

床面が水平な場所にFUJI-KOをおいたら図のようにお尻に敷くようにしてゆっくり体重を乗せていきます。このときFUJI-KO両端の突起(エッジ)を当てるポイントが重要になります。



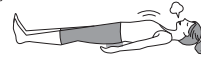
FUJI-KOをセットするコツがあります。エッジ部分を図のように臀部の筋肉に当てます。上すぎると腸骨(骨盤の骨)に当たるので、当たらないところまで下にずらすとそちらが正しいポイントになります。



お尻を下まで降ろせましたか。痛すぎる人は臀部の筋肉が固すぎるかもしれません。少しずつ段階的に試すようにしましょう。痛くなければ、ゆっくりと足を延ばしまっすぐにしてみてください。



脚は伸ばした後、お尻の筋肉を傷めないように脚はゆっくり動かしてください。1分を目安に、深呼吸をしながら、リラックスした状態で姿勢を維持します。



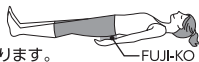
4

応用編

FUJI-KOと組み合わせたエクササイズをお勧めします。

STEP1深呼吸ケア

FUJI-KOを用いて(基本編)の動作をしながら、深呼吸をしてください。空気を多く吸い込み息することで体幹の血行がよくなります。



STEP2足首ケア

膝が曲がらないよう気をつけながら、両足首を同時に上下に動かしてください。足首はイチ・ニーのリズムで、可動域いっぱいまでしっかり動かしてください。



STEP3グーパーケア

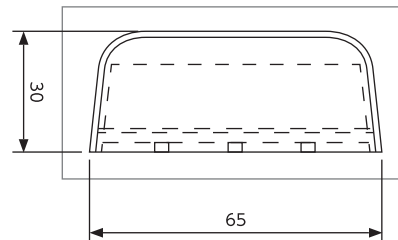
膝が曲がらないよう気をつけながら、両足のつま先でグーを作ってください。次につま先を開き、パーを作ってください。イチ・ニー、イチ・ニーのリズムで可動域いっぱいまでしっかり動かしてください。



5

仕様

商品名	FUJI-KO	種別	エクササイズ用品
材質	ABS	カラー	スカイブルー
本体重量	50g	耐荷重	30kg
サイズ	(D)65mm × (W)115mm × (H)30mm		



お手入れ方法

汚れが目立つ場合は、少量の中性洗剤を溶かしたぬるま湯に柔らかい布をひたし、かたくしぼってから拭き取り、洗剤が残らないように乾いた布でよく拭き取ってください。

※アルコール、その他の溶剤やみがき粉などのお手入れは傷、変色、ひび割れの原因となりますので使用しないでください

6