

あなたと、あなたの家族のために・・・

LIFE FIT ツイストロール

メーカー希望小売価格(税別)

29,800円

www.lifefit.co.jp

《ブルー》



《レッド》



持ち運びに便利
収納袋付き

振動で筋肉をほぐし、
ひねりで筋肉伸ばす

1分間に4,100回振動
(ACアダプター繋いで使用時)

コンパクト&充電式
※充電2時間で約1時間使用可能
(「速」モード使用時)

ツイストロール 《使用例》

肩のストレッチ



仰向けになり肩甲骨の下位置にあたるようにします。首に負担がかからないように手で頭を支えましょう

お腹のストレッチ



うつ伏せ状態になり恥骨(股の上あたり)の上からへそ下の間にあてます。お腹全体を乗せるようにします。

腰のストレッチ



仰向けになり腰全体にあたるようにします。体の横に両肘をつき、膝をたて、体を安定させます。腰が反らないように気をつけましょう。

お尻のストレッチ



お尻全体を乗せ、やや足先を開きツイストロールが動かないように手を添えて安定させましょう。

ふくらはぎのストレッチ



背面方向に手をつき、安定したポジションをとります。腰(お尻)をあげた方がより効果的です。

足首のストレッチ



仰向けになり足先を開き、足首(アキレス腱)を乗せましょう。手を下げてリラックスしましょう。



《振動》
速・遅・速&遅

《ひねり角度》
大・中・小

簡単操作

【角度設定】 ボタンを押してひねり角度を設定
・ボタンを押すごとに大・中・小と切り替わります

正転 反転 正転

[大] 30° ⇒ 60° ⇒ 30°

[中] 18° ⇒ 36° ⇒ 18°

[小] 12° ⇒ 24° ⇒ 12°

【振動動作】 ボタンを押すと動作開始します。
・ボタンを押すごとに速・遅・速&遅と切り替わります

《ACアダプターを繋いで使用》

[速] 4100回/分

[遅] 3300回/分

[速&遅] 3300回/分～4100回/分

《ACアダプターを繋がずに使用》

[速] 3800回/分

[遅] 3000回/分

[速&遅] 3000回/分～3800回/分

製品仕様

販売名：ライフフィットツイストロール

型番：Fit009 (RD/BU)

定格電圧：AC100V・50/60Hz

消費電力：25W

オートオフタイマー：10分

本体寸法：幅約35cm×長さ約14cm×高さ約14cm

本体質量：2.1kg

材質：EVA樹脂、ABS樹脂、ポリプロピレン

製造国：中国



安全に関する
ご注意

ご使用前に「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■次に該当する方は必ず医師にご相談の上、ご使用ください。

・医師が使用を不適当と認めた方・医師の治療を受けている方、特に身体の異常を感じている方・知覚障害のある方・妊娠している、または妊娠の疑いのある方・血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方・骨粗しょう症など骨に異常のある方・心臓に障害のある方・ペースメーカー等の体内植込み型医用電気機器を使用している方・急性疾患のある方・悪性の腫瘍がある方・リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方・過去の事故や疫病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方・腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等)のある方・重度の血行障害や血栓症などのある方
上記以外に身体に異常を感じるとき。

■使用中に気分が悪くなったり、刺激が強すぎて苦痛を感じた場合は直ちに使用を中止してください。

株式会社ライフフィット

東京都大田区山王2-12-6

TEL.03-6450-0082

<http://lifefit.co.jp/index.shtml>