

エクササイズにおける一般ガイドライン

- あなたが BOSU® バランストレーナーのトレーニングを通してエクササイズプログラムを開始するという場合、適した時間帯を選び、それに集中してください。エネルギーがみなぎる時間、中断が少ない時間、約2時間は食事をしていない時間を選ぶのが良いでしょう。
- 正しいやり方を明確に理解できるまでは各運動を練習してください。BOSU® のエクササイズビデオに従う場合は、それぞれのエクササイズの簡単なものからスタートし、クリアできたと感じたらより難易度を上げて取り組むと良いでしょう。
- ガイドに従った適切な方法で筋肉を疲労させ、無理なく行うことができる回数まで運動を繰り返してください。推奨回数を完了するよりも、正しく運動を行うことが重要です。
- 1週間にBOSU® バランストレーナーのトレーニングから2つのプログラムを開始してください。トレーニングを追加したい場合は、1週間おきに徐々に増やしてください。挑戦的なトレーニングをした場合、1日空けて休むことが重要です。

保証

ワッション 製品保証書（お客様控え）

保証期間対象部分	お買い上げ日から 本体 90日間		
お買い上げ年月日	年 月 日		
商品名			
注文番号			
お客様	ご住所	〒	TEL () - -
お名前	様		

この製品は厳格な品質管理のもとで製造検査したものです。
お客様の正常な使用状態について、万一故障した場合には
裏面記載の保証規定に基づき修理いたします。

※修理のご依頼は、下記問い合わせ先へお申し付けください。
※修理の際は、必ず本保証書をご提示ください。
※本保証書は再発行致しませんので大切に保管してください。
※並行輸入などで購入した場合は該当しません。

株式会社 ワッション

〒661-0043
兵庫県尼崎市武庫元町1-22-18
お問い合わせ E-mail:
customerservice@kizunaise.com

お問い合わせから48時間以内にご連絡差し上げます。



取扱説明書

効果を最大化し、安全にお使いいただくためにBOSU® バランストレーナーをお使いいただく前にこの取扱説明書をお読みください。



BOSU® バランストレーナーのコンセプト

潜在能力を引き出す！

スポーツで良い結果を出したい、毎日の生活を快適なものにしたい、あなたの体の見栄えや動きを良くしたい、BOSU® バランストレーナーを活用すれば、トレーニングの成果がきっと現れるでしょう。

この革命的器具は文字どおりフィットネストレーニングのあり方を変えます。すでに世界中の様々なスポーツにおけるトップアスリートに使用されている BOSU® バランストレーナーは、あなたに変革をもたらすと確信しております。

BOSU® バランストレーナーの活用方法はあなた次第です。

あなたが最高のパフォーマンスを発揮し、最高の肉体を手にするために最小の努力で最大の効果を発揮します。
つまり、それはバランスを取るということなのです！

目次

安全上の注意	3-4
器具の注意ラベル	5
仕様および部位パーツについて	6
はじめに	7
発明者からのメッセージ	8
お手入れおよび保管について	9
使用開始にあたって	10-12
BOSU® バランストレーナー・トレーニング	13
トータルフィットネスプログラム	14
エクササイズにおける一般ガイドライン、保証	15

※この冊子を著作権保持者の許可なくいかなる電子機器、機械においてコピーならびにその他フォームへの転用することを禁止します。

安全上の注意

！ 注意

この取扱説明書、ビデオ、ならびに器具上の注意をお読みになつてない、あるいは安全上の指示に従われない場合、重大な怪我や死につながる危険があります。



- 1) 本プログラムまたはその他の運動プログラムを開始される前に、不安のある方は担当医師にご相談ください。もしも心拍数に影響を与える可能性のある投薬を受けている場合、医師のアドバイスを絶対に受けてください。
- 2) 身体に障害をお持ちの方はこの運動器具を使用する前に医師の承認を得てください。また、十分な監督の元、運動器具を使用してください。
- 3) この運動プログラム、またはその他の運動プログラムで過度に限界を超えたトレーニングをしないでください。自身の体の声に耳を傾け、何か反応があれば対応してください。疲れのような「良い」痛みと、怪我のような「悪い」痛みを区別してください。胸に痛みや緊張、不規則な心拍、めまい、吐き気、または息切れがある場合は、すぐに運動を中止し、医師に相談してください。
- 4) 自然に呼吸し、運動中に息を止めないでください。過度の訓練を避け、運動中に会話を続けることができる程度に留めてください。
- 5) 使用する前に、器具を目視で点検してください。予期せぬ BOSU® バランストレーナーの滑りを避けるために、底部の 6 個の黒丸の部分全てがしっかりと平らな土台部分に挿入されていることを確認してください。黒丸部分が欠けている場合は、器具を使用しないでください。部品が欠損している場合や、装置が正常に機能していない場合は、使用を避けてください。
- 6) 使用する前に、半球部分が適切に膨張していることを確認してください。半球部分を過度に膨らませると、半球部分が平らな土台部分から離れることがあります。これらの発生が見られる場合はすぐに器具の使用を中止し、販売店に連絡してください。
- 7) 運動時には適切な衣服を着用してください。快適で軽量で、動きやすい運動着をおすすめします。エアロビクスシューズのように滑りにくいソールのついた運動靴の着用をおすすめします。エクササイズによっては、裸足でのエクササイズを指示される場合があります。靴下、ストッキングなどでの運動は絶対にお控えください。
- 8) 器具を改造したり、メーカーが推奨していない付属品を使用したりすることはおやめください。
- 9) BOSU® エクササイズビデオに従って運動される場合は、当マニュアルのエクササイズにおける一般ガイドラインに従って行ってください。正しい運動方法に従っていただくことで、よい成果に繋がり、また安全に運動を続けることができます。このマニュアルを完全に読み終わるまで、BOSU® バランストレーナーを使用しないでください。

- 10) ゆっくりと開始し、慎重に進めてください。トレーニングを始める前に、ゆっくりと半球部分を踏んだり、「センター」のポジションを練習したりするなど、自由に動く BOSU® バランストレーナーの動きを確認し、慣れてみてください。慣れてきたら、ビギナーワークから始めてすべてのエクササイズをこなすことが出来てから、高度なトレーニングやエクササイズに移ってください。
- 11) BOSU® バランストレーナーのダイナミックな表面の動きは、さまざまな方法でフィットネストレーニングを強化できますが、一方で非常に不安定であり、怪我的原因となる落下の可能性があることを忘れないことが大切です。ゆっくりと動きをコントロールしながらトレーニングしてください。転倒の可能性を抑えるため、バランスを失っていると感じた場合はすぐに BOSU® バランストレーナーから安全に床に降りてください。
- 12) 器具の上に立つことはお勧めしません。これは高度なエクササイズであり、落下により深刻な負傷または死に至る危険性があります。
- 13) BOSU® バランストレーナーを設置する際、周りに十分な空間があり、滑らず平らな面に設置されていることを確認してください。半球部分の上に乗って上向き、下向き、または横向にもたれかかることができ、どんな方向にも安全に着地できる十分なスペースが必要です。バランスを崩し落下した場合でも、近くの物にぶつからないように注意してください。落下した場合の怪我的リスクを少なくするために木材やその他の硬い面にはマットやエクササイズパッドを敷いてください。
- 14) 毎回使用前には BOSU® バランストレーナーの半球部分のビニール表面から汗を拭き取り、必要に応じて運動中も拭き取りを行ってください。濡れたバスケットボールの表面と違い、半球部分の表面は汗で滑りやすくなります。必要に応じてタオルを使って半球部分から汗を拭き取ってください。BOSU® バランストレーナーの表面をドライに保つことにより、より安全で効果的にトレーニングしていただけます。
- 15) 運動プログラムの前にウォームアップとして歩行やストレッチなどの穏やかな有酸素運動を 5~10 分行ってください。
- 16) 運動後には、ウォーキングやストレッチなどの穏やかな運動を 5~10 分間行ってください。
- 17) BOSU® バランストレーナーは遊具ではありません。子供が使用する際は、本製品の適切な使用方法に精通した大人の方に監督していただく必要があります。怪我が発生しないように、この器具およびすべてのフィットネス器具を管理の届く範囲外で子供の手に触れないように保管してください。以下の簡単なルールをご確認ください：
 - 運動器具を保管している部屋に監督が及ばないお子様を入室させないようにしてください。
 - 施錠できる部屋に運動器具を保管してください。
 - エクササイズするときに子供がどこにいるかを正確に把握してください。
 - 自宅に小さな子供がいる場合は、運動中にヘッドホンを着用しないでください。
 - 運動器具の危険性について子供にご説明ください。
- 18) BOSU® バランストレーナーを保管するときは、半球部分の表面が他のものと接触していないことを確認してください。半球部分は、常に何も接觸していない状態である必要があります。何かが接觸したままの状態だと半球部分が滑りやすくなり、怪我的原因となる落下の可能性が高まります。半球部分が濡れている場合は、9ページのお手入れ方法に従ってください。

器具の注意ラベル

用具上の注意ラベルの位置については6ページをご確認ください。

注意ラベル1

！ 注意



怪我や死亡事故のリスクを少なくするため、全てのセーフティラベルと取扱説明書を読むか、医師の指示を受けてください。

- ・過度に運動しないでください。目眩や吐き気を感じた場合は運動をやめてください。
- ・使用前に点検を行ってください。不具合のある場合は使用しないでください。
- ・BOSU®を使用する前に医師の診断を受けてください。
- ・お子様に適切な使用していただくには、大人の家族に監督をしていただく必要があります。

！ 注意



この道具はあなたのバランスを鍛えるものです。落下する場合があります。落下の場合に備えて十分なスペースを確保してください。平らな土台部分の側面に立つほど落下のリスクは高まります。バランスを失った際は、平らな土台部分はすぐに倒れます。

平らな土台部分の側面に立つ場合は：

- ・より一層注意を払い、安全な手すりを掴む、重りなどを持たない、補助をしてもう、床にマットを敷くなどをしてください。
- ・落下に備えてください。備えていても、それを超えた運動は怪我や死亡の危険が伴います。
- ・使用者の体重は最大で 135kg です。

注意ラベル2

！ 注意

側面に立つと落下のリスクが高まります。側面のラベルで詳細を確認してください。



注意ラベル3

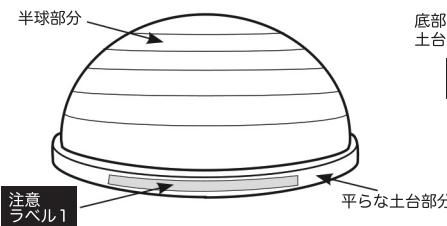
！

落下リスクが高いで
す。側面のラベルを確
認して
ください。

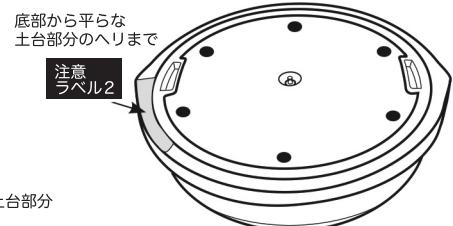


仕様および部位パーツについて

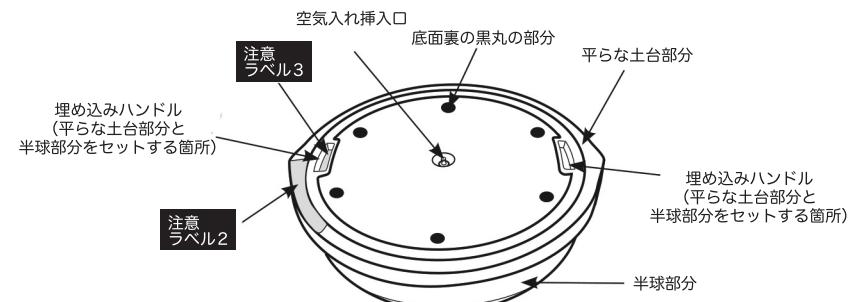
BOSU®は、「both sides up」の頭字語です。BOSU® バランストレーナーは、さまざまなタイプの運動に対応して平らな土台部分の側面を上にも下にも使用できます。平らな土台部分の直径は 65 センチで、半球部分側を上にして 25 センチ(10 ページ図 C2 参照)、半球部分側を下にして 21.5 センチ(10 ページ図 C1 参照)になるまで半球部分を膨らませる必要があります。平らな土台部分の底部、そして側面に向かって 2 つの凹状ハンドルがあり、それを使うと簡単に裏返しや持ち運びができます。



BOSU® バランストレーナー上部



BOSU® バランストレーナー底部



BOSU® バランストレーナー底部

<付属品>

DVD 6 枚、英語マニュアル、日本語マニュアル、トレーニングシート、空気入れポンプ、空気止めプラグ(白)※別途付属
10 ページの膨らませる際の指示を参照してください。

はじめに

BOSU® バランストレーナーをお買い上げいただき、ありがとうございます。このフィットネス器具を購入することで、あなたはバランス、コーディネーション、および姿勢だけでなく、全体的なフィットネスの向上に繋がります。

BOSU® バランストレーナーは、忙しいライフスタイルにも適応し、トレーニングが早くて楽しくなってきます。BOSU® バランストレーナープログラムは、心臓血管や有酸素のフィットネス、筋力と持久力（特に腹筋と背筋の筋肉）、柔軟性を養うことができるよう設計されています。またあなたがより強く、健康になることによって、バランス、体のコーディネーション、身体意識も向上します。より見た目が磨かれ、より良い感覚が得られます。そしてスポーツやフィットネストレーニング、さらに日常の活動においてもより良い動きができるようになってきます。

BOSU® バランストレーナーは、あなたのフィットネスレベルにかかわらず、安全で簡単にお使いいただけます。簡単なエクササイズから始めることができますように設計されており、フィットネスレベルとバランスが改善されるにつれて徐々に難しいエクササイズに進んでいきます。初心者であれ、経験豊富なアスリートであれ、BOSU® バランストレーナーは、効果的で楽しいトレーニングを誰にでも存分に提供します！

本取扱説明書を使用前にお読みください。安全に関するヒント、BOSU® のトレーニングを正しく行う方法、そして BOSU® バランストレーナーによるトレーニングをあなたのトータルプログラムに組み込む方法がお分かりいただけるはずです。8-10 分の短い BOSU® トレーニングは、この取扱説明書のプログラムに従って行ってください。

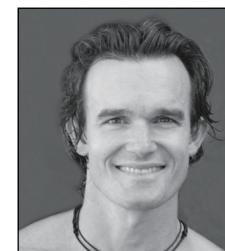
取り替えパーツの注文

正規輸入代理店にお問い合わせください。日本の正規輸入代理店は下記となっております。

株式会社ワッシュョン
カスタマーサービス : customerservice@kizunaise.com
メールでのサポートとなっております。
並行輸入品に関しては、サポート対象外となりますこと、ご了承ください。

重要 : この取扱説明書は BOSU® バランストレーナーに関して信頼できる情報を提供しています。十分お読みになり、すべての指示に従うようお願ひいたします。

発明者からのメッセージ



BOSU® バランストレーナーは、バランスを改善するという私の情熱から生まれました。バランスはその他のすべてのパフォーマンスを構成する要素が構築される基礎であると学びました。実際にバランスは、すべての動きの基礎と言えます。

最初に BOSU® バランストレーナーに立つだけで、私が話していることの意味を理解していただけると思います。

BOSU® バランストレーナーは、機能的でダイナミックで、まさに賞賛されるべき新たな運動方法です。BOSU® バランストレーナーは、スキルに関係なく誰でも実際に使用でき、効果的に集中してバランスを鍛える道具です。一方で BOSU® バランストレーナーに完全な習得はありません。従って世界で最も才能のある選手であっても無期限に挑戦し、改善させ続けることができるのです。

BOSU® バランストレーナーでのトレーニングの結果、私はより機敏で、より運動能力が高く、かつてないほど自信を持つことができました。変化する状況に即座に反応して適応する能力は、あなたの個人的な達成度に大きな影響を与えます。BOSU® バランストレーナーに立つと、一瞬で運動することは何かを感じるでしょう。

David Weck
BOSU® バランストレーナー発明者

お手入れおよび保管について

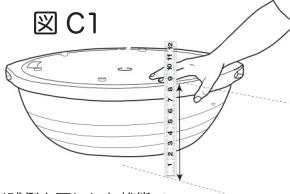
BOSU® バランストレーナーは楽しく使用していただくためにメンテナンスを必要最小限とするように注意深く設計されています。次の操作を行うことをお勧めします。

- ・BOSU® バランストレーナーを清潔に保つようにしましょう。使用するたびにタオルで汗、ほこりなどを BOSU® バランストレーナーから拭き取ってください。水と軽質石鹼を使用して平らな土台部分と半球部分をきれいにすることも可能です。
- ・使用後は BOSU® バランストレーナーを収納してください。BOSU® バランストレーナーは、膨らませたり、収縮させたりするのが簡単で収納に便利です。**BOSU® バランストレーナーを直射日光(外部または窓の近くなど)または熱源の近くに保管しないでください。**直射日光や過熱(車のトランクで起こる高温のような環境)は、膨張した半球部分を変形させる可能性があります。引き続き使用できますが、変形によって半球部分の元々のバランス特性が変化する可能性があります。
- ・**BOSU® バランストレーナーを保管するときは、半球部分の表面が他のものと直接接触していないことを確認してください。**半球部分が滑りやすくなつたと感じた場合は、水と軽質石鹼で掃除してください。
- ・BOSU® バランストレーナーの半球部分に対して、研磨材を使用しないでください。研磨性のある物体は、ビニール表面に穴を開ける可能性があります。BOSU® バランストレーナーの半球部分の上に立つ際には、ガラスや石などが靴底に刺さっていないか常にチェックしてください。
- ・保管のために BOSU® バランストレーナーを収縮させるときは、空気止めプラグの取り外しに強い力が必要になる場合があります。取り外すために空気止めプラグを強く引っ張ることで、BOSU® バランストレーナーを傷つけることはありません。

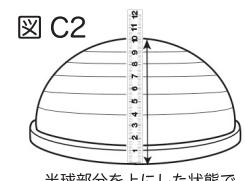
使用開始にあたって

BOSU® バランストレーナーを膨らませる

1. 付属の空気入れポンプをビニールから取り出します。(図 A 参照)
2. 平らな土台部分の方を上にして、BOSU® バランストレーナーを床面に平らに置きます。(図 B 参照)
3. 空気入れポンプの先端を空気入れ挿入口の枠にしっかりと差し込み、約 21.5 センチの高さまで膨らませます。(図 B 参照)**25 センチを超えないようにしてください。**ポイント：適切な膨張を判断するには、定規を BOSU® バランストレーナーの側面に垂直に保持し、平らな土台部分が半球側を下にした状態で高さ約 21.5 センチ、半球部分を上にした状態で最大 25 センチになるように調整してください。(図 C1 および C2 参照)
4. 毎回使用の前に器具を目視検査してください。予期せぬ BOSU® バランストレーナーの滑りを避けるために、6 個の黒丸部分全てがしっかりと平らな土台部分に挿入されていることを確認してください。黒丸部分が欠けている場合は、器具を使用しないでください。部品がなくなった場合、装置が正常に機能していない場合は、装置を使用しないでください。
5. BOSU® バランストレーナーを規定の高さまで膨らませたら、空気入れ挿入口に空気止めプラグをしっかりと差し込んでください。空気入れと空気止めプラグは別途付属のプラスチックバッグに入っています。



半球側を下にした状態で
高さ約 21.5 センチ



半球部分を上にした状態で
最大 25 センチ

セットアップ

BOSU® バランストレーナーが、滑りにくい平らな面に、周囲に十分なスペースを空けて設置されていることを確認してください。半球部分の上に乗って上向き、下向き、横向きに乗り、どんな方向にも安全に脱出できる十分なスペースを確保してください。バランスを崩し落下した場合、近くの物をぶつからないようにしてください。落下した場合の怪我のリスクを減らすために、木材または他の硬い表面上にはマットまたは運動パッドを敷いてください。

BOSU® バランストレーナーの表面に慣れる

BOSU® バランストレーナーのトレーニングを始める前に、あらゆる方向に自由に動く半球部分の表面上に乗ったり降りたりすることを無理なく出来ると感じることが重要です。ゆっくりと半球部分の上に踏み込んで練習してください。その後、半球部分から前方に踏み出し、床に降りてください。数回繰り返し、両足を交互に練習してください(図Aと図Bを参照)。前方向の上り下りに慣れたら、次に BOSU® バランストレーナーの側面からステップアップとダウントラベルの練習をしてください。最後に、半球部分の上に乗り、後ろ側に降りてください。上り下りを自分でコントロールし、常に快適な状態を保ってください。

半球部分の上に立ち、バランスを崩しそうと感じた場合はすぐに BOSU® バランストレーナーから降りてください。BOSU® エクサササイズビデオに従って運動する場合は、この練習が実演されます。

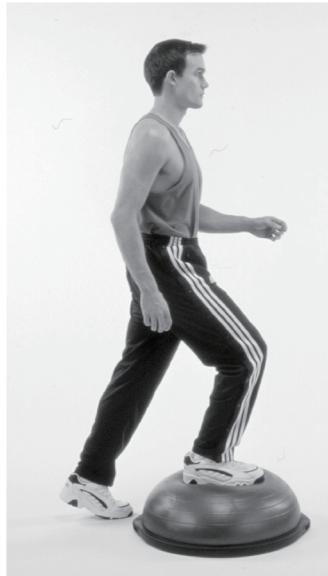


図 A



図 B

“センター” ポジションの練習

BOSU® バランストレーナーの半球部分をどの方向にも踏み込むことを無理なく出来ると感じたら、「センター」のポジションを練習することをおすすめします。半球部分の上に立って、足を腰の幅が少し狭めに広げます。バランスを取るために腕を両側に置きます。またバランスを取れるように腰に手を置きます。膝をガチガチに固まらない柔らかな状態にし、足をできるだけ水平にして、良い姿勢を維持してください(図C参照)。BOSU® バランストレーナーに立っているとき、バランスを保つために必要な中心の筋肉(腹部と背部)が働いていると感じるでしょう。足と下肢の筋肉にも十分効いています。リラックスして体に負担の少ない姿勢を見つけさせてください。完全に動かず立つことは不可能であることが分かります。この感覚は普通です。バランスとコーディネーションが向上するにつれ、あなたの体はよりバランスのとれた状態になるでしょう。

さらなるチャレンジとして頭を左右に回し、左右に傾けて(図D参照)、目を数秒間閉じます。この動作は非常に難度が高く、マスターには時間と忍耐が必要になるかもしれません。



図 C



図 D

BOSU® バランストレーナー・トレーニング

このトレーニングの各エクササイズはバランス、心血管 / 好気性システムの安定化、筋力、持久力、または柔軟性を融合させるものです。

効果的な 8~10 分の BOSU® バランストレーナートータルボディトレーニングのために、各エクササイズをそれぞれ推奨回数行ってください。ビギナーの方は推奨回数に到達するまでゆっくり時間をかける必要があるかもしれません。詳しい内容は付属の DVD を参照ください。



トータルフィットネスプログラム

トータルフィットネスプログラムは単なる運動には留まりません。それは全てにおいて健康なライフスタイルと密接に結びついた計画、「生きるためのフィットネス」なのです。そこには定期的な健康診断、健康的な食生活、そして残りの人生のための運動が含まれます。

総合フィットネスプログラムは、4 つのパートで構成されています。

1. カロリーを燃やすための有酸素または心血管運動。
2. 筋肉の変調と形成を促し、代謝を高め、骨を強くするためのストレングスコンディショニングエクササイズ。
3. 動きの自由度を増し、怪我を防ぐためのストレッチエクササイズ。
4. 安全で賢明で健康的な食事。

今日、フィットネス研究では、有酸素運動と筋力調節の両方を行い、最良の結果とバランスのとれたフィットネスを達成することを推奨しています。あなたの有酸素フィットネスをより良いものにすることによって心臓と肺を強化し、スタミナと持久力を向上させます。コンディションの強化は、あなたの体に脂肪分の少ない筋肉をもたらします。これにより代謝が高まり、あなたの体のカロリー燃焼能力が高まります。その結果、休んでいる間にもあなたの体はより多くのカロリーを燃焼するのです。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると、有酸素運動のみの場合と比較してより多くの脂肪とカロリーを燃焼させることができます。

BOSU® バランストレーナーのトレーニングは、バランストレーニングを有酸素トレーニングと強化トレーニング、さらにはストレッチエクササイズに組み込むことにより、トレーニングを強化することができます。また、健康的で低脂肪の食事を摂ることも大切です。

あなたに合った食事プランについて医師に相談してみてください。健康的な食生活や運動はあなたを目標達成に近づけることでしょう。米国農務省および米国保健福祉省によって承認された食生活ガイドラインに従うことをお勧めします。