

ゴムニクボール（45cm～75cm）をご購入いただく前に

この度は、弊社輸入商品ゴムニクボールにご興味をお持ちいただき誠にありがとうございます。

まず始めに、ゴムニクボールは、イタリアのレードラプラスチック社で製造され、欧州製造物安全基準（CE）に適合しており、本規定の大きさ、塗料、強度などに基づき製造されております。

ご購入いただく前に下記のことをご理解いただいたうえで、ご自身に最適な製品をお選びいただければ幸いです。

◎サイズ・硬さについて◎

ゴムニクボールは、製造段階で手作業が入る球体成形品のため、個々のサイズに大小の差がみられますが、製品不良ではありません。

反発力が強く、弾力性・加重性に優れている製品のため、厚みがあり、硬めです。特に使い始めは最大直径まで膨らみにくい（55cmですと50cmほど）ですが、使用していくうちに馴染んで膨らみやすくなります。製品不良ではなく、エクササイズ・トレーニング・リラクゼーションなどに使われる際、支障ありませんのでご理解ください。

ゴムニクボールは、使用目的・使用される方に合わせて空気量を調節できることが特徴です。同じ人が使う場合でも、その使用目的により適正サイズは異なってきます。基本的には座った時に、ひざが骨盤より低い位置にあること。大腿と上体の角度が90度以上110度未満になるような大きさでご使用ください。

サイズをお選びいただく際に、※表1にある【身長／ボールのサイズ（最大直径）】も一つの目安となりますが、最大直径まで膨らまずには、ご使用いただく中（使い方や頻度にもよりますが、約1ヵ月）で、何度かに分けて空気を入れていただく必要があります。また、最大直径でのご使用は運動強度が上がることや消耗が早まることなどからお勧めしていません。初めてお使いになられる方や、座ることを重視される場合は、ひとまわり大きいサイズをお求めいただき、接地面が広がるようにご使用いただくことをお勧めいたします。※表2もご参照ください。

※表1 サイズ選びの基準（目安）


身長	130～145 cm	140～159 cm	155～169 cm	165 cm～
ボールのサイズ（最大直径）	45cm	55cm	65cm	75cm

※表2 BRQ(Burst Resistant Quality)と表示された製品は、万が一ボールに穴が開いた場合、破裂せずにゆっくりと空気が抜ける、より安全なものとなっております。

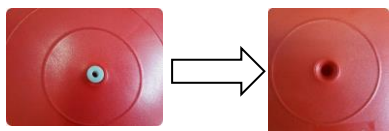
BRQ 表示なし（ゴムニク45～ゴムニク75）	反発力が強く硬い
BRQ 表示（ゴムニク PLUS・ゴムニクアルテ・Fit Ball）	弾力性に優れやや硬め
BRQ 表示（ボディボール）	柔らかい

空気の注入方法

※ゴムニクボール本体に、空気入れは付いておりません（別売）ので、ご注意ください。

◎  栓は2本（1本は予備）入っており、そのうち1本はゴムニクボール本体に付いています。

1. 栓を本体から抜きます。



《栓が抜けにくい場合》
プラグホルダー（別売）



もごさいます。

2. 本体に空気を入れます。

1) ねじ切りのついた空気入れ（自転車の空気入れ等）をお持ちの場合

付属のジョイント  を使って空気注入できます。

画像①②のように、空気入れの先端の細い部分をねじって外します。

画像③のようにジョイントのねじ切り部分を空気入れに取り付けます。

画像④⑤のようにして空気穴に差し込み空気注入してください。

画像①



画像②



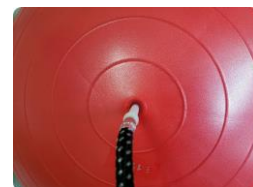
画像③



画像④



画像⑤



2) ハンドポンプ  （別売）をお持ちの場合

付属のジョイントは不要です。そのままハンドポンプを空気穴に差し込み、空気を注入してください。弊社取り扱い商品のハンドポンプは、押しでも引いても空気が入るダブルアクション仕様なので、スムーズに空気を注入することができます。



3. 本体に栓をさします。

空気を注入後、栓をさしますが、ゴムニクボールには空気の逆流防止弁がついていないため、素早く栓をさしていただかないと空気が抜けてしまいます。そのため、お使いになりたい大きさよりも少し大きめになるように空気を入れていただき、空気入れを外す際に一旦利き手とは逆の親指でボールの空気穴を押さえてください。その後、利き手で栓をお持ちいただき、空気穴を押さえている親指を離すと同時に素早く栓をさしていただくと良いかと思います。

レードラプラスチック社 輸入総代理
株式会社ジムニク
〒544-0005 大阪市生野区中川 6-10-13
TEL:06-6756-7575 FAX:06-6756-7800
<http://www.gymnic.com>

