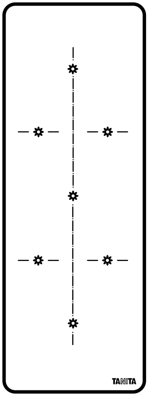
TANITA®
健康をはかる

取扱説明書

ヨガマット
TS-961



※本書に記載されている
イラストはイメージ図です。

もくじ

●安全上のご注意 ―― 1
●取り扱い、保管、お手入れについて ―― 4
●各部の名称 ―― 5
●使用方法 ―― 6
●保証規定 ―― 8
●使いかた.1　ヒップアブダクション ―― 9
●使いかた.2　サイドブリッジ ―― 11
●使いかた.3　フロントランジ ―― 13
●仕様 ―― 15

お願い

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、正しく安全にご使用ください。
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

本書では、ご使用になる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本商品を安全に正しくご使用ください。

警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容です。		
注意	この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。		
禁止	してはいけない「禁止」内容です。	必ず守る	「必ず守っていただく」内容です。

⚠警告

●本書に記載のエクササイズは、健康な方々を対象としたエクササイズです。
●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て医師の診断を受けてください。

禁止

●商品を乳幼児の手の届くところにおかない。
→けがを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する。
→けがをするおそれがあります。

●傷みの状態を確認して異常が発見されたら使用しない。
→けがをするおそれがあります。

●指輪、アクセサリーなど身に着けて使用しない。
→けが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。
→けがをするおそれがあります。
滑りやすくなるため柔らかい布などで拭き取りご使用ください。

取り扱い、保管、お手入れについて

■取り扱い、保管について

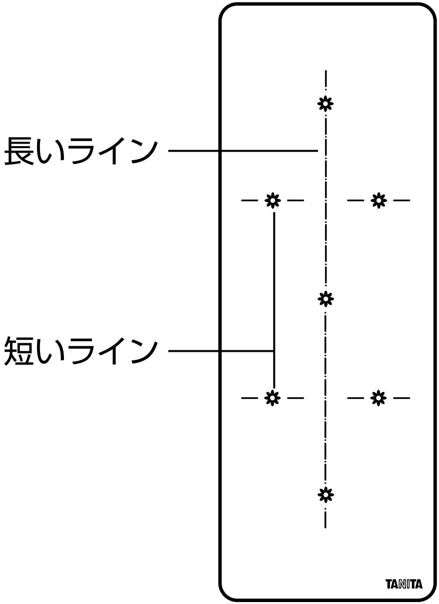
禁止	●過度の衝撃や振動を与えない。 →破れたり、穴があくおそれがあります。
必ず守る	●車内・屋外・直射日光があたるところ・高温な所・湿気の多い所での使用や保管はしない。 →商品を傷めるおそれがあります。 ●フローリング、畳などの上に長時間放置をしない。 →劣化により色移りなどするおそれがあります

■お手入れについて

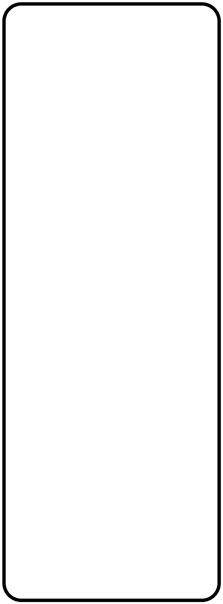
必ず守る	●アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない。 →商品の割れ・変色などのおそれがあります。 商品の汚れは柔らかい布で拭いてください。

各部の名称

〈表面〉



〈裏面〉



使用方法

ヨガマットを使用した3つのエクササイズを提案します。
エクササイズは呼吸を止めずに行ってください。

「ヒップアブダクション」「サイドブリッジ」「フロントランジ」の動作について説明します。

エクササイズは、それぞれ10回×3セットが理想です。
無理なエクササイズは関節、筋肉を痛めるため、体調と相談し無理をせず行ってください。

※お子様やご高齢の方が使用する場合は、保護者や介護者のもとで行ってください。

株式会社 タニタ

本社・お客様サービス相談室
〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

タニタ サービスセンター
〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス
http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先

フリーダイヤル
0120-133821

携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル
0570-783551

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～18:00（祝日を除く月～金）

©2019 TANITA Corporation

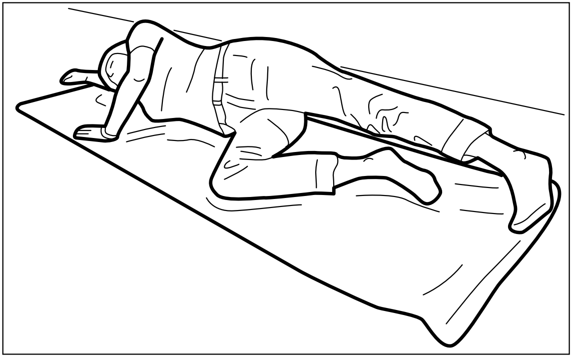
保 証 規 定　保証期間：お買い上げ日より6ヵ月

- 必ずお買い上げ店舗のレシートを保管してください。
- 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に破損した際は修理いたします。弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本商品と販売店のレシートをお送りください。

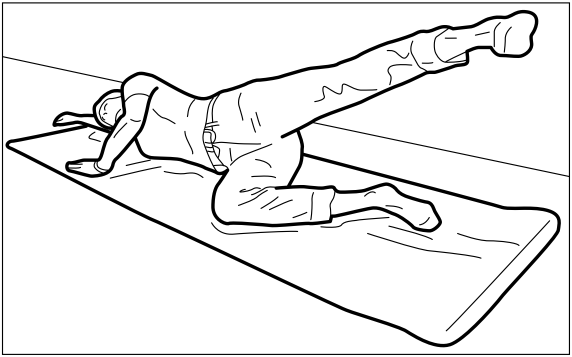
  ※次の場合は保証対象外となります。
  - ・本商品およびレシートの提示が行われない場合
  - ・お買い上げ後の落下などによる破損
  - ・個人売買、およびオークションなどで購入された場合
  - ・火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他天災地変、公害や異常電圧による損傷
- 保証は日本国内においてのみ有効です。
- ご返送時にご記入いただいたお客様の個人情報は、商品に関するご連絡、修理の対応にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。
- 保証規定に明示した期間、条件のもと修理いたします。ご不明な場合は、弊社のお客様サービス相談室にお問い合わせください。

使いかた.1　ヒップアブダクション

●使用する筋肉　中臀筋（お尻の横側）



1.長いラインにそって、横向きに寝る。
下側の足は90度ぐらいに曲げて安定させる。



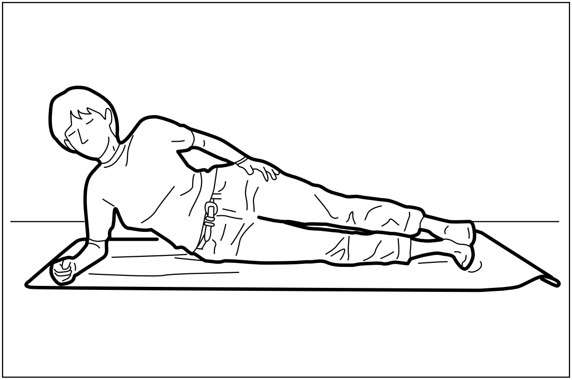
2.上側の足をひざを伸ばしたまま、上げていく。

●ヒップアブダクションの注意点

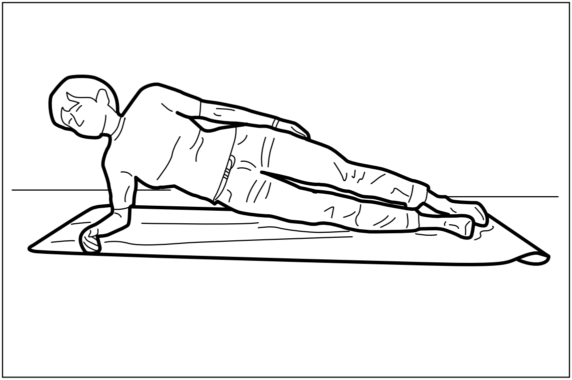
つま先は前向きに、骨盤はマットのラインに対して垂直になるように立てる。

使いかた.2　サイドブリッジ

●使用する筋肉　腹斜筋（脇腹）



1.長いラインにそって、ひじをついて横向きに寝る。



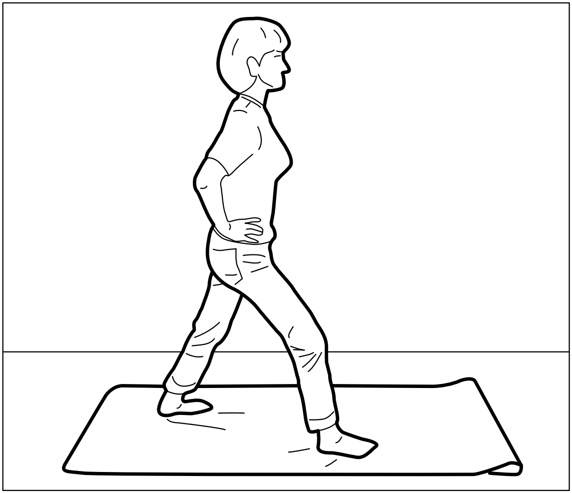
2.お腹に力を入れて、足首やひざの間、上体の中央が一直線となるようにからだを持ち上げる。

●サイドブリッジの注意点

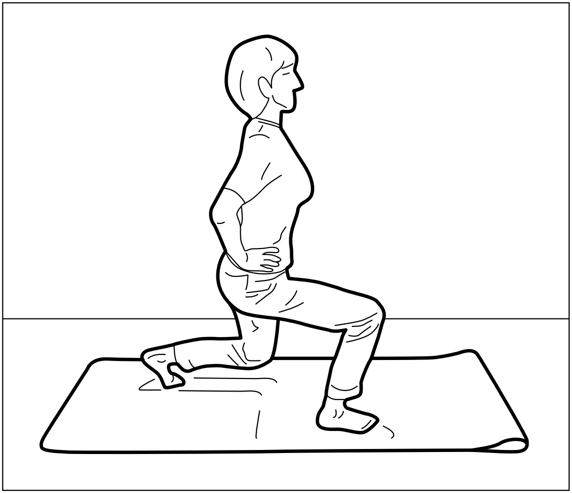
上体はマットのラインに対して垂直になるように持ち上げる。

使いかた.3　フロントランジ

●使用する筋肉　大腿四頭筋や大臀筋（脚やお尻）



1.両足を大股1歩分前後に開く。前足は短いラインにつまさきを合わせる。



2.上体をまっすぐに保ったまま、腰を落としながら、ひざを曲げる。

●フロントランジの注意点

ひざは短いラインより前に出ないようにする。

仕様

使用温度範囲	0℃～35℃
寸法	約 幅610×高さ6×奥行1740mm
質量	約1.2kg
主な材質	TPE
付属品	取扱説明書（本書）
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。

タニタフィッツミー※おすすめの
エクササイズ動画はこちら

※タニタフィッツミーはタニタがプロデュースする
　女性専用の30分フィットネスです。