

# 取扱説明書

## B-1000 逆立ちマシン

家庭用






### 特徴

- ・足首を固定し、逆さに宙づりになることにより、体重で身体を引っ張ります。
- ・日常とは逆の血液の循環、また骨格、筋肉への体重のかかり具合を負担なく、容易に体験することにより、背筋のストレッチ、足首のむくみ、腰痛、肩凝りなどやストレスの緩和効果が期待できます。

お使いになる前にこの説明書をよくお読みになり保管しておいてください。

# 安全にお使いいただくために

ご使用前に必ずこの説明書をよく読んで、次のことを守ってください。  
まちがった使い方は、人身事故につながる可能性があります。

 <b>危険</b>	この表示の注意事項を守らなかった場合、死亡または重傷を負う危険性が差し迫って生じることを示しています。
 <b>警告</b>	この表示の注意事項を守らなかった場合、死亡または重傷を負う可能性があることを示しています。
 <b>注意</b>	この表示の注意事項を守らなかった場合、ケガをしたり家屋や家財に損害を与えたりする可能性があることを示しています。

## 危険



足首は必ず、きつめに固定してください。  
●ゆるいと宙づりになったとき頭から落下し大変危険です。

## 警告



高齢の方、妊娠中の方、心臓病、高血圧、呼吸器疾患、骨粗性症、関節疾患等の疾患のある方はご使用にならないでください。  
●思わぬ事故が起きる可能性があります。



リハビリを目的とする方は、必ず専門の医師に相談の上使用してください。  
●自己判断は、逆効果になる恐れがあります。



使用中に、身体に異常（めまい、吐き気、冷や汗、動悸、脈拍の乱れなど）を感じたときはただちに中止してください。  
●健康を害する恐れがあります。



使用される方に合わせて、必ず身長調節をおこなってください。  
●調節が正しくないと勢いよく回転する事があり危険です。




水平の状態ですら2～3分休んで血液の循環を元に戻してから起き上がるようにしてください。  
●急に起き上がろうとすると、めまい、頭痛の原因になります。









スタート位置に戻るまで身体を起こさないでください。  
●バランスを崩し倒れてケガをします。









完全宙吊り状態になっても決して慌てて無理に戻ろうとしないでください。  
●慌てて動くと倒れたり、落下する原因となり大変危険です。

(設置場所に関する  注意)

	設置しても傷つかない、水平で安定した床の上で使用してください。 ●畳の上、凹凸のある床などでは倒れる恐れがあります。
	ベッド部分が回転してもぶつかる物のない、広さ、高さのある場所を選んでください。 ●事故が起きる可能性があります。
	小さなお子様や火気、危険物の近くでは使用しないでください。 ●事故が起きる可能性があります。
	屋外、直射日光のあたる場所、または浴室付近など高温多湿な場所には設置または保管しないでください。 ●変色、サビによる破損等トラブルの原因になります。
	移動するときには引きずらないようにしてください。 ●床、敷物などが傷つきます。

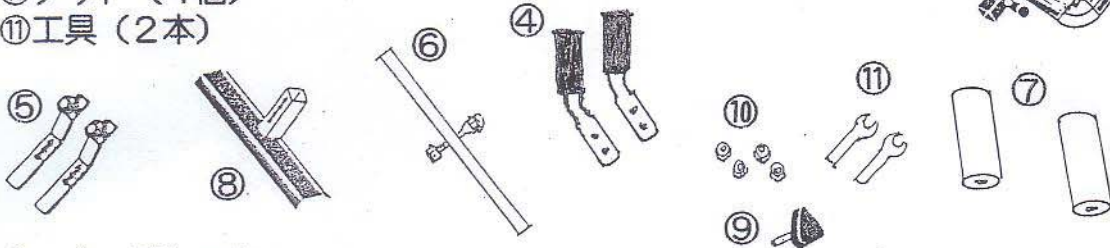
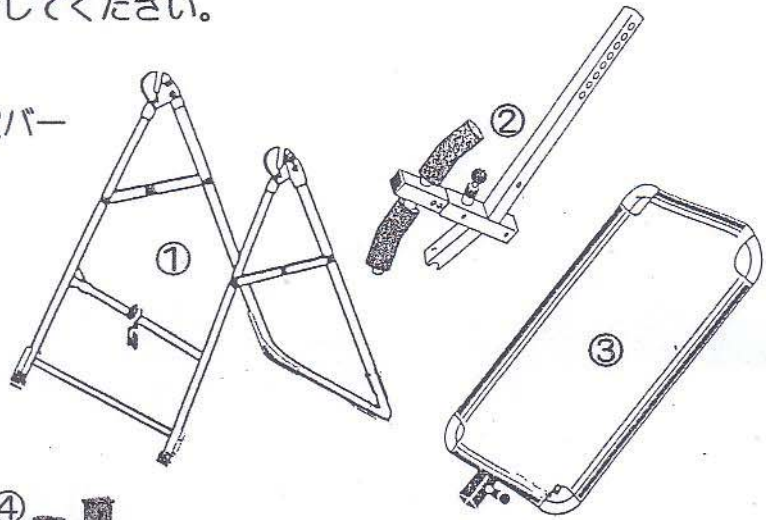
(使用時の  注意)

	準備運動、特に足首の柔軟体操を十分してから使用してください。 ●足首に体重がかかるため、痛める可能性があります。
	運動に適した服装で使用してください。 ●巻き込みなどの事故が起きる可能性があります。
	運動中、回転部分は巻き込まれることがあり危険ですので身体や衣服を近づけないでください。 ●事故が起きる可能性があります。
	お子様の使用には大人の方が付き添ってください。 ●事故が起きる可能性があります。
	一人用の器具ですので、複数で使用することは絶対にやめてください。 ●事故や器具の破損を起こします。
	使用体重制限 120kg ●事故や器具の破損を起こします。

# 組立方法

組立を始める前に部品点数の確認をしてください。

- ① A-フレーム
- ② メインシャフト/足首（前）固定バー
- ③ ベッド
- ④ ハンドル（2本）
- ⑤ ローラーヒンジ（2本）
- ⑥ 足首（後）固定バー/  
ボルト/ワッシャー/ナット
- ⑦ 足首（後）スポンジ（2個）
- ⑧ ステップ板
- ⑨ ノブボルト
- ⑩ ナット（4個）
- ⑪ 工具（2本）



## 1・A-フレーム

A-フレーム①を開き、展開アームをしっかりと広げてください。（図1）

## 2・ハンドル

ハンドル④を上向きになるように取り付けナット⑩で固定してください。（図2）

## 3・ベッドとローラーヒンジ

ベッド③の左右のブラケットにローラーヒンジ⑤を通しピンを穴にはめてください。

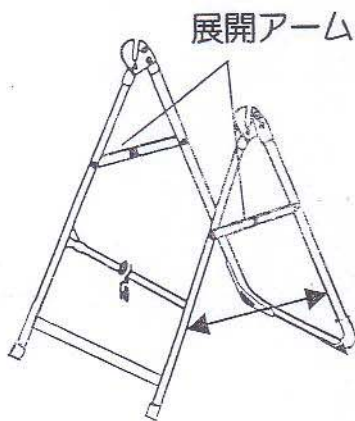
（図3、3A）（ローラーヒンジの位置調節 参照）

\* 図は作業しやすいようA-フレームのクロスバーにのせています。

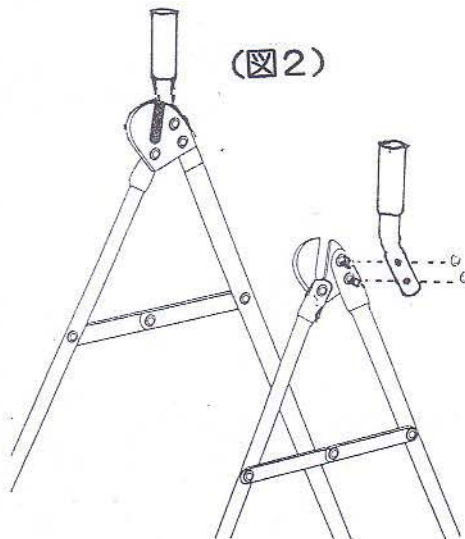
\* ピンの穴位置は必ず左右同じにしてください。（最初はA穴）

また、しっかりとハマっていないと外れてケガの原因となりますので注意してください。

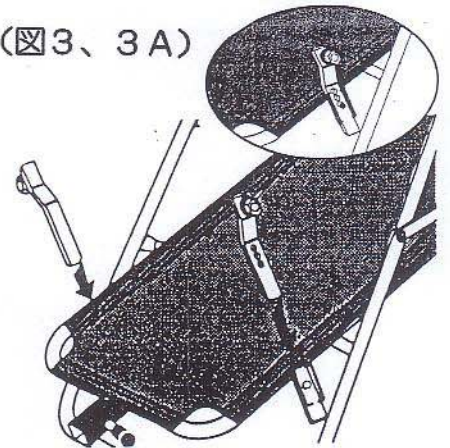
（図1）



（図2）



（図3、3A）



#### 4・A-フレームとベッド

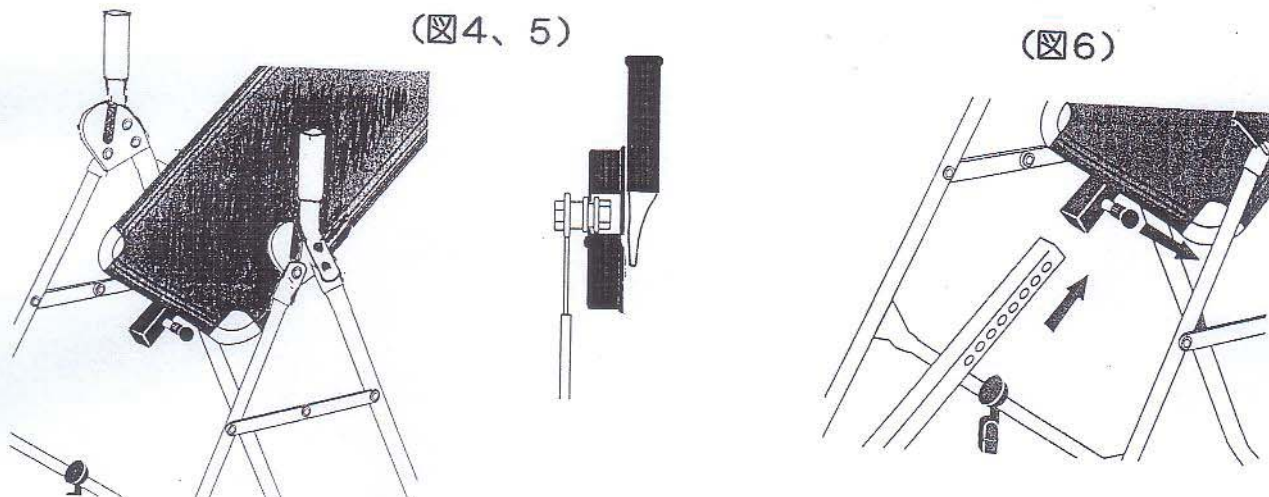
両側のローラーヒンジ⑤を持ち、ベッド③を持ち上げ、A-フレームの蝶番板の溝にローラーをはめこんでください。(図4、5)

左右正しくはまって安定していることを確認してください。

#### 5・メインシャフト

メインシャフト②の身長表示側を上にして、ベッド下側の角パイプに入れてください。固定ピンを引いてスライドさせ適当な高さでセットしてください。(図6)

\*使用する方の身長に必ず合わせてから使用してください。(身長表示の調節 参照)



#### 6・足首(前)固定バー

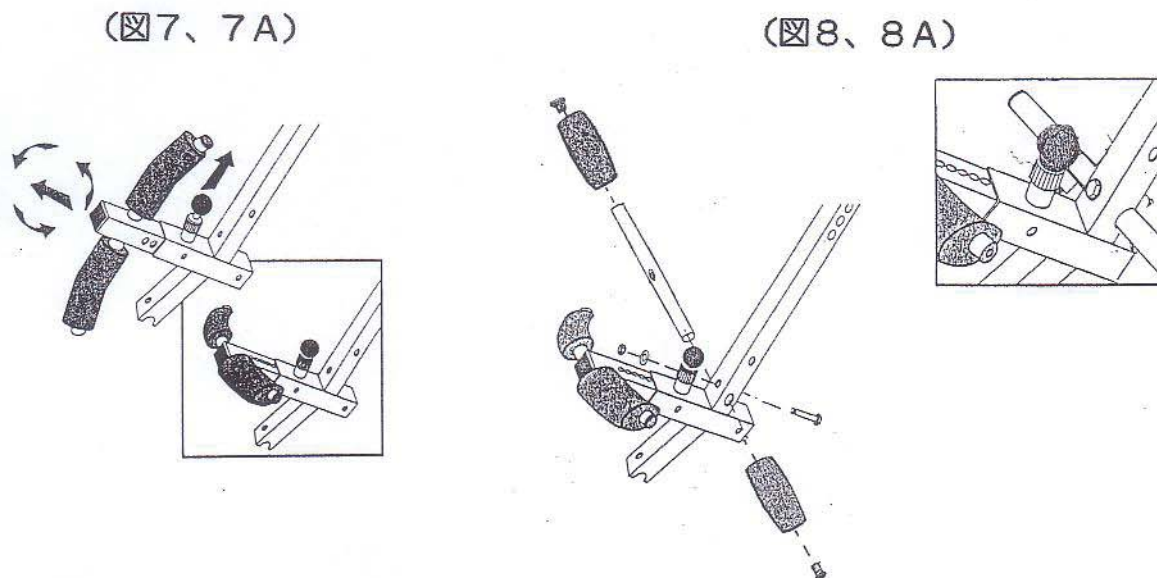
固定ピンを引いて足首(前)固定バーの角パイプをメインシャフト②から抜き、調節穴が上になるよう横向きにして戻してください。(図7、7A)

(バネが入っていますので引っ張りすぎないように)

#### 7・足首(後)固定バーと足首(後)スポンジ

足首(後)固定バー⑥をメインシャフトの穴に入れ、ボルト/ワッシャー/ナットで固定してください。

バーのキャップをいったん外し、足首(後)スポンジ⑦を左右からはめ込み、キャップをしてください。(図8、8A)



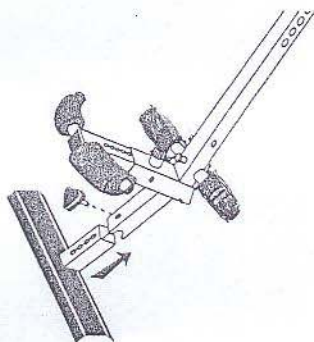
### 8・ステップ板

ステップ板⑧をメインシャフト角パイプの下から一番奥まで差し込み、ノブボルト⑨で固定してください。穴位置の調節ができます。(図9)

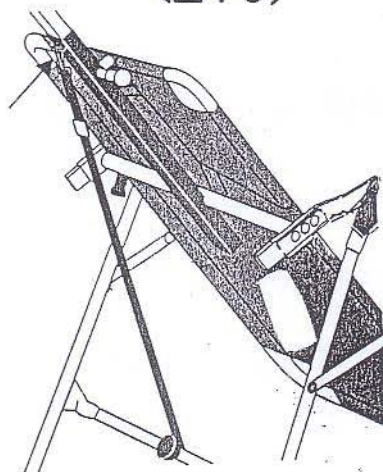
### 9・回転制御ベルト

ベルト先の金具をベッド裏側下部のフックに取り付けてください。(図10)  
ベルトの長さを調節することで回転の限度が変更されます。

(図9)



(図10)



以上で組立は完了しましたが、ご使用になる前に次の確認をしてください。

\* 組立に不完全な箇所があるとケガの原因となりますので再度ボルト止めなどの箇所を確認してください。

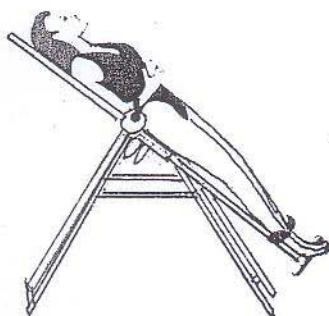
\* 手でベッドを回し、回転がスムーズで異常がない事を確認してください。  
また、ベッドの回転範囲にぶつかる物がない事を確認してください。

# 身長表示の調節

身長に合わせてメインシャフトの身長表示を合わせますが、体重差により合わせ位置が変わります。

標準より体重の重い方は実際の身長よりもひとメモリ大きく、軽い方はひとメモリ小さくしてバランスを取ってください。

乗った状態で両手をお腹の上にして、足が少し浮いたまま安定するようにください。

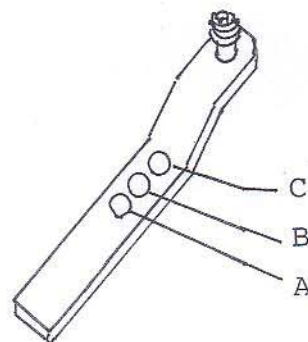


# ローラーヒンジの位置調節

A穴=初心者用。

B穴=少し慣れたら、この位置で逆立ちしてください。

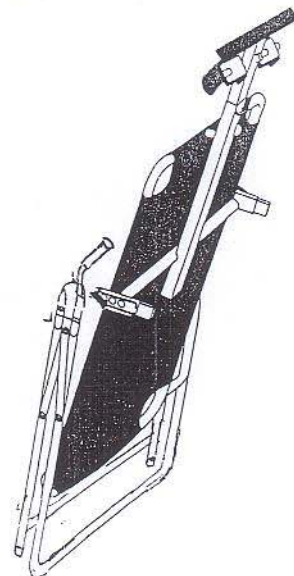
C穴=慣れた方用。完全な宙づり状態になります。



穴位置に関係なく回転制御ベルトで限定されていると調節された角度までになります。

# 保管

- 1・身長調節メインシャフトを足首固定バー付近の保管用の穴で固定します。
- 2・ベッドを手前に180度回転させ上下を逆さまにしてください。
- 3・A-フレームの脚をたたんで図のようにしてください。



# 使用方法

## 【のる前に】

- 1・使用する方にメインシャフトの身長調節を合わせてください。
- 2・足首固定バーのピンを引きバーを上げておきます。

## 【のってから】

- 3・ベッドを背にしてステップ板に乗り、足首固定バーで足首を固定してください。
- 4・ベッドに仰向けになり、片手を頭のうえに持っていきとゆっくりと回転し始めます。
- 5・両手とも頭のうえに持っていけば、回転限度またはベルトで制御された位置まで回転します。

## 【最初の位置に戻るのに】

- 6・スタート位置に戻るには、手の上下と、膝を曲げることでバランスを取ってゆっくり戻ってください。  
⚠️(注意1) 危険ですので体を起こして戻ろうとしないでください。落ちてケガをします。  
⚠️(注意2) 水平の状態ですら2～3分休んで血液の循環を元に戻してから起き上がるようにしてください。  
急激に起き上がろうとすると、めまい、頭痛の原因になります。

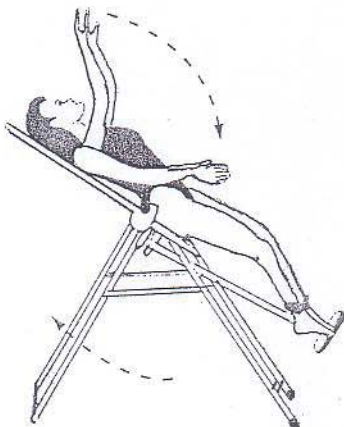
- 7・ローラーヒンジのC穴位置だと、完全な宙づり状態になります。

- ⚠️(注意3) ベッドが背中から離れ、足首だけでささえられる格好になりますが慌てないようにしてください。  
慣れると上体ひねりなどの運動ができます。

- 8・完全宙づり(7)からの戻り方。

片手でA-フレームを持ち、もう一方の手でベッドの先端を持って背中に引き寄せてください。その後、(6)の要領でバランスを取りながらゆっくり戻ってください。

- 6・手の上下、膝の屈伸のバランスによりもどる



ベッドからの起き上がり

禁止



- 8・片手でA-フレームを持ち、もう一方の手でベッドを引き寄せる

