

本製品の安全な使用方法



～ ご使用の前に ～

「活性化ボード」Gymbaは、スタンディングデスクでの作業時に両足の下に置いて使用するよう設計されています。もし、運動習慣から遠ざかっていて筋肉を活発に使うことが久しぶりな場合は、控えめな使用から始めましょう(例:時間あたり10分間)。長期間の継続使用により筋肉が効果的に活性化されますが、最初のうちは筋肉痛になることがあります。バランス感覚も活性化されますが、最初のうちは若干の目まいを感じる場合もあります。こうした問題は、使用する時間を重ねていくと解消します。毎週徐々に使用時間を増やしていきましょう。

スタンディングデスクに向かって真っ直ぐ立てるよう、作業環境を整えましょう。作業環境にある物の高さが適切かどうかを時々確認しましょう。より詳しい調整方法については、人間工学に詳しい販売店、またはGymbaの認定販売店にお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

様々な推奨によれば、Gymbaを継続的に使用することにより、作業時間の50%以上を立って過ごすことが出来るようになります。

製品の安全なご使用のために

- 1) Gymbaは本来の使用目的以外の用途には使わないでください。
- 2) 床を掃除してからGymbaを置いてください。
- 3) Gymbaと床の間に、石、食べ物くず、砂粒などの異物が挟まっていないことをご確認ください。
- 4) 床の材質が、磨いた石材、柔らかめの木材、その他柔らかい物の場合や傷つきやすい物の場合、Gymbaの下に床を保護するものを敷いてください。床のひっかき傷・擦り傷を防ぐために敷くものは、椅子の下に敷く市販の床保護マットなどで良いでしょう。
- 5) 平坦でない床、または常に湿っている床の上でのGymbaの使用はおやめください。
- 6) ヒールの非常に高い靴、またはヒールが非常に細い靴を履いてのGymbaの使用はおやめください。
- 7) 以下の症状や状態に該当する方は、労働衛生担当者からの指示に従ってご使用ください。平衡障害、BMI値35を超える体重、人工関節、脊柱側彎症、妊娠第三期、健康を損なうような傷病。

ご使用のヒント

Gymbaは靴を脱いでの使用もおすすめです。Gymbaの表面にはマッサージ効果のある突起が備わっており、神経末端と血行を活性化してくれます。

Gymbaのメーカーおよび販売店は、間違った使用や不注意な使用によって使用者またはお部屋に損害が発生した際の責任は負えません。

お手入れ

- 1) Gymbaの裏表を定期的に掃除機で清掃してください。
- 2) 必要に応じ、Gymbaの表側を湿らせた布で拭いてください。
- 3) マット部分は交換可能です。

足裏の活性化・

マッサージにはGymbaマッサージボール

Gymbaマッサージボールは、使い始めは短時間の使用にとどめ、刺激への慣れに合わせて徐々に時間を長くしましょう。特に、鋭い痛みが続くなど、足に病態生理上の異常がみられる場合(足底筋膜炎など)、使用中・使用後は症状に特別に注意し、適切な使用を心がけてください。



その他

Gymbaについてのさらに詳しいお問い合わせは下記販売店までお問い合わせください。

Gymba 日本正規代理店 京のつぼ by 足つぼマニアの研究室 <https://kyonotsubo.com>



ご注意

使用者各自の責任においてご使用ください。本製品の使用中は、足場が不安定になります。本製品の使用が重い怪我または死亡につながるおそれがあります。「本製品の安全な使用方法」をよくお読みください。