

## ご利用ガイド

身体に負担をかけることなく、安心安全にトレーニングできる「from Foot」の  
主な4つのトレーニングメニューをご紹介します。

### 01 トレーニングモード 下肢・体幹筋力トレーニング (40Hz/強)

- ① ハンドルの奥を握る
- ② ひざを直角に曲げる
- ③ 足裏を密着させる



### 02 バランスモード バランス感覚トレーニング (35Hz/弱)

- ① ハンドルの手前を握る
- ② ひざを直角に曲げる
- ③ 足裏を密着させる



### 03 マッサージモード 下肢のコンディショニング (40Hz/弱)

- ① ハンドルの少し奥を握る
- ② ひざを直角に曲げる
- ③ 足裏を密着させる



### 04 ストレッチモード 下肢のストレッチング (30Hz/弱)

- ① ハンドルの手前を握る
- ② ひざを伸ばす
- ③ 足裏をカバーに乗せる



4つのトレーニングメニューのほかにも、さまざまなポーズでトレーニングが可能です。  
ぜひ、気になる部分へのトレーニングやストレッチにご活用ください。

## 座位でのトレーニングポーズ例



## 立位でのトレーニングポーズ例



## かんたんスタート



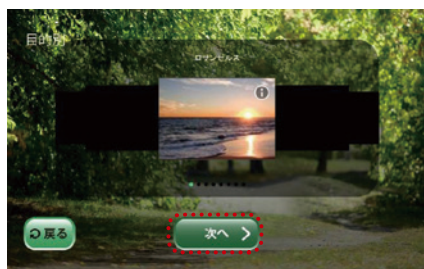
① 画面をタッチ



② 「目的別」→「次へ」を押す



③ 「トレーニング」→「次へ」を押す



④ 「次へ」を押す



⑤ 「スタート」を押す

製造元

# 株式会社タカトリ

〒634-8580 奈良県橿原市新堂町313-1  
<http://www.takatori-g.co.jp>

### ⚠ 使用上の注意

ご使用前に必ず製品同梱の取扱説明書をお読みください。  
必ず、医療従事者またはトレーナーの指示に従ってご使用ください。  
付属の電源コードは本製品専用です。他の機器に使用したり、専用の電源コード以外のものを使用したりしないでください。  
身体に異常が生じた場合や故障が見つかった場合は、直ちに使用を中止してください。

- 次の方は、使用しないでください。身体に異常が起こる場合があります。
  - 妊娠中の方 ●網膜剥離の方 ●めまい等の症状がある方 ●認知機能が低下している方
  - 医師から運動療法中止の指示を受けている方
- 次の方は、医師と相談のうえ使用してください。身体に異常が起こる場合があります。
  - ペースメーカーなど電磁障害の影響を受けやすい体内埋込型医用電気機器を使用している方
  - 悪性腫瘍のある方 ●心臓に障害のある方 ●出産直後の方 ●糖尿病などによる高度な抹消循環障害による知覚障害のある方
  - 皮膚に創傷のある方 ●安静を必要とする方 ●体温38℃以上(有熱期)の方(例:急性炎症症状[倦怠感、悪寒、血圧変動など]の強い時期。衰弱期)
  - 骨粗しょう症の方 ●骨折・捻挫・肉離れの方 ●急性[疼痛性]疾患の方 ●脊椎に異常のある方、または背骨が左右に曲がっている方
  - 椎間板ヘルニアの方 ●腱鞘炎の方 ●上記以外に身体に異常を感じている方
- お子様だけで使わせたり、自分で意思表示できない方には使用させないでください。また幼児を近づけないでください。