

メトリクス グリップセイバープラス 取扱説明書

警告：ヘルスケアの専門家に相談の上、グリップセイバープラスを使用して下さい。使用中に痛みを感じたら即座に使用を止め、専門医の診断を受けて下さい。

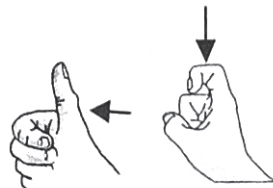
セット方法

1. サムループを親指の根元にセットして下さい。
2. 親指以外の4本の第二関節にフィンガーループをセットして下さい。正しいループに指を通し、捻れを直して下さい。

※右手で使用する場合は (RH) の刻印を、左手で使用する場合は (LH) の刻印を手前にして下さい。

※ループの捻れやコードの破損を防ぐため、セット/取り外しはタブを掴んで行って下さい。

※ボールからコードが外れてしまった時は、市販のペーパークリップを使ってフックを作り、親指のループに引っ掛けてボールに通して下さい。



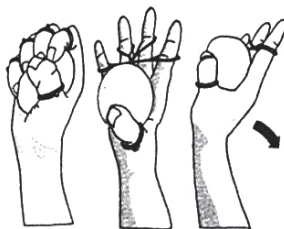
手と手首のエクセサイズ

1. ボールを握って下さい (1 秒間)。ボールの反発力が負荷となります。
 2. 指を広げながら延ばして下さい (1 秒間)。コードの反発力が負荷となります。
- 適度に疲労するまで 1-2 を反復して下さい。



手首と前腕のエクセサイズ

1. ボールを握って下さい (1 秒間)。
 2. 親指のみ曲げたままで他の指を伸ばして下さい (1 秒間)。
 3. 2 の状態から手首を反らせて下さい。
- 適度に疲労するまで 1-2 を反復して下さい。



指のエクセサイズ

1. 指先だけを使ってボールを握って下さい (1 秒間)。
 2. 指を広げながら伸ばして下さい。
- 適度に疲労するまで 1-2 を反復して下さい。

