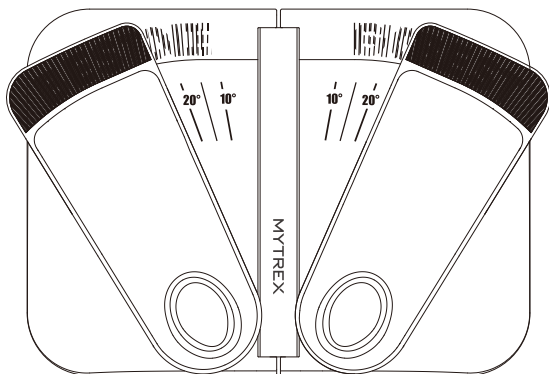


MYTREX MODIFIT LEG

取扱説明書



保管用

保証書付

このたびは本製品をお買上げいただき、
誠にありがとうございます。

取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使い下さい。
この取扱説明書には保証書がついています。
お読みになられた後も、大切に保管して下さい。

安全上のご注意

定められた手順に従って、無理のないご使用をお願いします。異常が発生した場合は、ただちに使用を中止しカスタマーサポートへお問い合わせください。故障状態のままで使用されますと、身体に悪影響を及ぼす危険がありますので、絶対におやめください。

ご使用になる方や他の方への危害、財産への損害を未然に防止するために必ずお守りいただくことを説明しています。

警告表示について：誤った使い方をしたときに生じる危険や損害の程度を区分し、説明しています。



警告

誤った使い方をすると、「死亡や重傷を負うおそれがある」内容を示しています。



禁止

してはいけない「禁止」内容を示しています。



注意

誤った使い方をすると、「損傷を負う可能性や物的損害が発生するおそれがある」内容を示しています。



必ず守る

必ず実行して頂く「強制」内容を示しています。

免責事項

火災、地震、暴動・テロなどの行為、その他の事項など、お客様の故意、または過失、誤用、その他異常な条件下での使用により生じた損害に関して当社は一切責任を負いません。



警告



禁止

● 次のような方は使用しない。

- ・めまいを起こして体のバランスを崩したり、意識を失ったことがある方
- ・妊娠中の方および妊娠の可能性のある方
- ・体重が80kgを超える方
- ・発熱している方や過労のひどい方
- ・骨、関節、脊髄に疾患があり、運動によりその症状が悪化する可能性のある方
- ・飲酒をされた方
- ・動脈りゅう、静脈りゅうなどの血行障害や血栓病などの疾患がある方

● 小さなお子様には使用させない。

ケガの原因になります。16歳未満の方は、保護者の監督のもとと使用させてください。

● 体調が優れないときや、眠気がある時、飲酒時や、食後すぐは使用しない。また、飲食・喫煙・運転をしながら使用しない。

事故やケガの原因になります。

警告



禁止

- 体調がすぐれないときは使用しない。
ケガや事故の原因になります。
- 本体に飛び乗ったり、飛び降りたりしない。
ケガや事故の原因になります。
- 子供に本体の上やまわりで遊ばせない。子供の手の届く所に保管しない。
守らないと事故やけがをするおそれがあります。
- 運動中、腰や関節などに痛み、足にしびれ、めまい、動悸など身体に普段と異なる痛みや違和感・異常を感じたときは直ちに使用を中止する。
ケガや事故、体調不良の原因となります。
- 過度の運動はしない。
逆効果となり、身体機能を低下させ正しく回復しなくなる恐れがあります。
- 屋外や浴室付近など湿気が多い場所・水滴がかかる所や、直射日光が当たる場所やストーブの周囲など高温な所で使用したり、保管しない。
変形や劣化の原因となります。
- 定められた使用方法、用途以外では使用しない。
事故やケガ、体調不良の原因になります。



分解禁止

- 分解・修理・改造はしない。
ケガや事故の原因になります。



水ぬれ禁止

- 製品がぬれた状態で使用しない。
ケガや事故の原因になります。乾いた布でふき取ってからご使用ください。

安全上のご注意



警告



必ず守る

- 医師の治療を受けているときや下記の人は、必ず専門医・理学療法士と相談のうえ使用する。

- ・足、腰、首、手に痛みやしびれがある方
- ・過去に足、腰、首を痛めたことのある方（せきついすべり症、せきついヘルニアなどの持病のある人など）
- ・腰痛がある方
- ・変形性関節炎、リウマチ、痛風など足に痛みのある方
- ・骨粗しょう症など骨に異常がある方
- ・循環器系障害（心臓病、血管障害、高血圧症、高度な糖尿病など）のある方
- ・呼吸器に障害のある方
- ・ペースメーカーなどの体内植込型医用電子機器を使用している方
- ・めまいやふらつきなど平衡感覚に異常のある方
- ・歩行が困難な方
- ・出産後6週間以内の方
- ・生理中の方
- ・手術後の方
- ・体の不自由な方や関節や筋などに傷害のある方
- ・からだに異常を感じて安静を必要とする方
- ・リハビリテーション目的で使用される方
- ・医療機関で治療中の方
- ・病気で療養中の方、または過去に疾病などがあった方
- ・薬を服用中の方

- 高齢者の方は体力の低下が考えられるため健康であっても専門医と相談のうえ、必ず信頼できる方が付き添って使用する。
守らないとけがをするおそれがあります。

⚠ 注意



禁止

- 2人以上が同時に使用したり、使用中に周囲の人が本体及び使用者を押したり引いたりする行為はしない。
使用中に周囲に人を近づけない。
事故やけがをするおそれがあります。



必ず守る

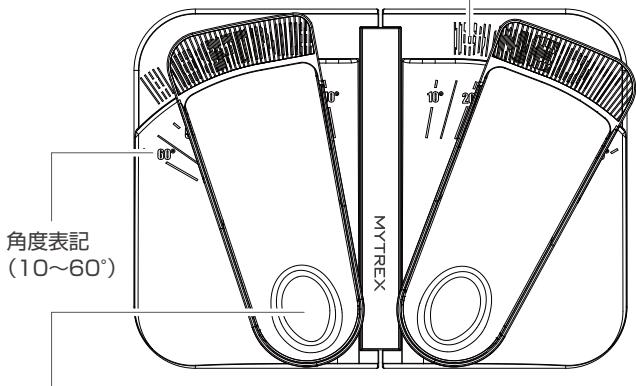
- 初めて使用する際は、ゆっくりとバランスに気を付けて運動を行う。不安な場合は壁に手を軽くついて行う。
事故やけがをするおそれがあります。特にお年寄りや運動に自信の無い方は、常に体を支えられるようにしてください。
- 徐々に体を慣らすように心がける。
最初から急激に運動量を増やすと体調を崩す恐れがあります。
- 運動に十分なスペースが確保できる、水平な床の上に設置する。
守らないと転倒によりけがをするおそれがあります。
- 身体にフィットした動きやすい服装、滑りにくい服装で使用する。
けがや事故の原因になります。
- 素足で使用する。
水滴がついたままの足や、靴下やスリッパなどを履いて使用すると滑りやすく、ケガの原因になります。
- 1回15分以内を目安に運動を行う。
長時間のご使用は身体に負担をかけすぎるおそれがあります。
- 本製品は必ず屋内で使用する。床強度がしっかりとした水平な床の上で使用するようし、屋外やベランダなどのチリやほこり、砂などが多い場所、滑りやすい場所、湿度の高い場所、熱器具の近く、畳や傷つきやすい床での使用は避ける。
ケガや本体が故障する原因になります。

各部の名称

本体

スリットアニメーション

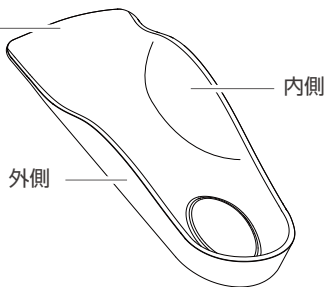
※素早く足を動かすと文字が浮かび上がります。



ステップ

※インソールは脱着可能です。必ずインソールを取り付けた状態でご使用ください。
インソールは土踏ますが盛り上がったほうが内側になるようにステップに設置してください。

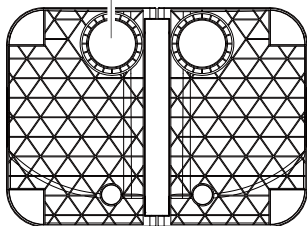
インソール



裏面

滑り止めシリコン

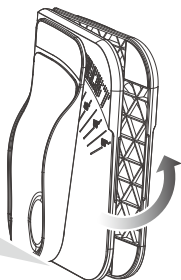
※マグネット機能付きで折りたたみ時に
マグネットで固定することができます。



折りたたみ時



指挟み注意

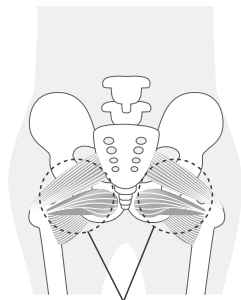


エクササイズを行う

意識する筋肉

お尻の筋肉(股関節外旋筋群)を意識してエクササイズします。

膝を曲げずに足をまっすぐに伸ばし、お尻をきゅっと締めるようにエクササイズを行ってください。



股関節外旋筋群
(外旋六筋)

エクササイズの頻度と回数

毎日お使いいただけます。

はじめは週3回程度から始めても問題ありません。ほどよい疲労感を感じる程度に徐々に回数や使用時間を増やしてください。

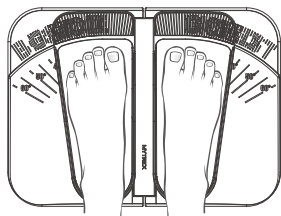
1回15分以内を目安としてエクササイズを行ってください。

使用例)

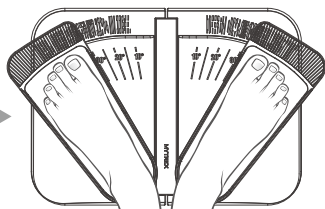
最初の2週間	角度を30～40°まで広げて、そのまま5秒間キープ。 30回繰り返す(10回×3セットでも可)。
3週目以降	できるところまで角度を広げて、そのまま5秒間キープ。 30回繰り返す(10回×3セットでも可)。 余裕があれば30回のエクササイズに加えて、 足を開いたり、閉じたりを素早く繰り返す。
5週目以降	セット数を増やしたり、スピードを早めて エクササイズを行ってください。

開脚の角度

開いたり、閉じたりを繰り返してエクササイズを行います。



閉じた状態

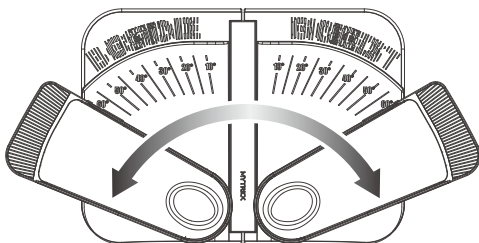


開いた状態

使いはじめは30°(両足で60°)くらいまで広げてエクササイズを行ってください。

慣れてきたら、お尻の筋肉が意識できる範囲で少しずつ角度を大きくするようにしてください。

両足で最大120°まで開くことができる設計です。120°を超えて無理に開こうとしないでください。破損の原因になります。



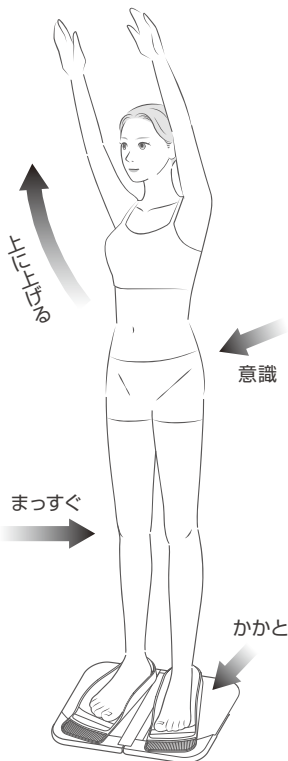
両足で最大120°まで

エクササイズを行う

正しい姿勢

慣れないうちは以下のポイントを参考にお尻の筋肉を意識してゆっくりとしたスピードでエクササイズを行ってください。

はじめは意識しづらいかもしれませんが、お尻の筋肉が意識できるようになったら徐々にスピードをあげて行ってください。



POINT1

両手を上にあげる

- ・無理のない角度まで上げてください。
- ・指先を軽く前の壁についてエクササイズすることもできます。



POINT2

お尻の筋肉(股関節外旋筋群)に力が入っている

- ・お尻をきゅっと締めるようなイメージです。

POINT3

膝をまっすぐ伸ばす

- ・足に力はいれず、足を軸として開く／閉じるを繰り返すイメージです。

POINT4

かかとをステップの後ろに合わせる

- ・素足で使用してください。

⚠ 注意

バランスを崩さないように注意して使用する。

お手入れ・保管方法

お手入れ方法

- 本体は水洗いしないでください。インソールは取りはずして水洗いが可能です。汚れが目立つときは中性洗剤を使ってやさしくなでるように洗ってください。その後、柔らかい布で水分を拭き取ってから乾燥させてください。
- 定期的に本体やステップのホコリや汚れを、やわらかい布でふき取ってください。
- 本体の汚れが気になる場合は、ぬるま湯で希釈した中性洗剤に柔らかい布をひたし、よくしぼってから本体表面の汚れを丁寧に拭き取ってください。その後、乾いた布で拭いてください。
- アルコール・シンナー・ベンジンなどの溶剤は使用しないでください。故障や部品の割れ、変色などの原因になります。

保管方法

- 使用しないときは、つまずいてけがをしないよう安全な場所で保管してください。
- 長期間使用しないときは、本体のお掃除をしてから保管してください。汚れやホコリが付着しないよう、カバーなどをかけて保管してください。
- 火のそばや炎天下、浴室や車内など高温多湿の場所に放置せず、風通しの良い清潔な日陰に保管してください。
- 乳幼児や小さなお子様の手の届く場所や、ペットが触れる場所での保管はおやめください。

廃棄について

- 廃棄する際は、各自治体の廃棄区分に従って廃棄してください。
- 本製品に傷や亀裂が入った場合は使用を中止して廃棄してください。

製品仕様

ブランド	MYTREX(マイトレックス)
品名	MODIFIT LEG(モディフィット レッグ)
型番	MT-MFL-24W / MT-MFL-24W-B
サイズ	約402mm×293mm×58mm
質量	約1290g
耐荷重	80kg
材質	ABS樹脂、ポリカーボネート、ポリウレタン、 ルテニウム、ステンレス
使用環境	温度 5℃～35℃、相対湿度 ≤80%RH
セット内容	本体、取扱説明書(本書)
製造国	中国

※本書に記載のイラストはイメージであり、実際と異なる場合があります。

※デザインおよび仕様については、予告なしに変更することがございます。

※本製品は医療機器ではありません。

MYTREX

発売元：株式会社創通メディカル

〒812-0016 福岡県福岡市博多区博多駅南3-1-10-5F

<https://mytrex.jp>

©2025 SOTSU MEDICAL CO., LTD.

202500KB