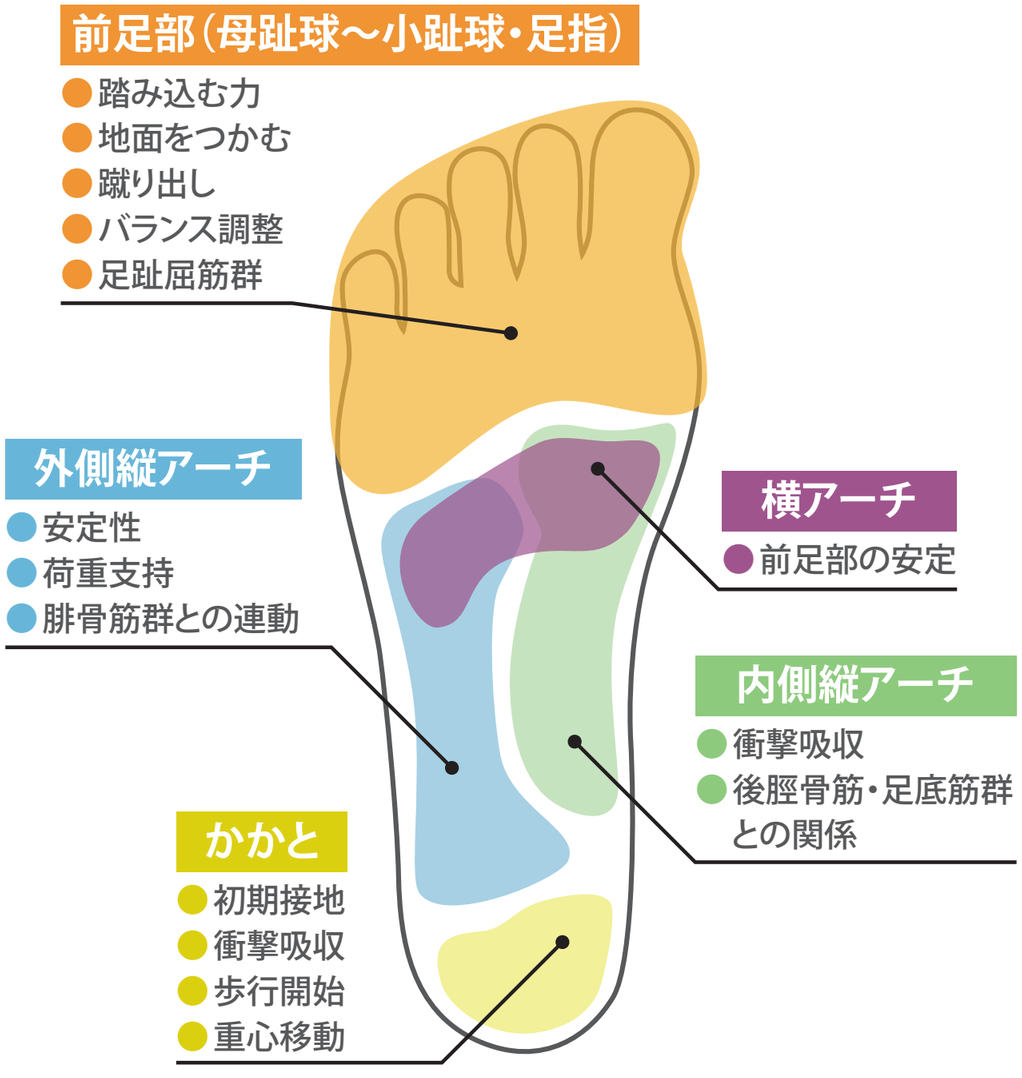
足裏は、カラダを支える大切な土台です

足裏は、立つ・歩く・バランスをとるなど、さまざまな動作を支えるカラダの土台です。足裏のアーチや足指まわりの筋肉が働くことで、地面からの衝撃を受け止め、安定した姿勢やスムーズな歩行をサポートします。日頃から足裏や足指を動かしてケアすることが、健やかな足元を保つポイントです。



※エクササイズガイド内のイラストはイメージです。
製品のデザインや電源コード等一部省略している部分がありますがご了承ください。

TKクリエイト株式会社
〒150-0041
東京都渋谷区神南1-6-6
OZAWA BUILDING 1F
2026年10月　初版発行



すべてのエクササイズは製品を振動させた状態で行っていただけます。振動レベル20 以上はかなり強い揺れになります。
ご自身の体力や筋力に振動レベルを合わせてご使用ください。慣れるまでは弱い振動でご使用いただき、
徐々に振動レベルを上げていくようにしてください。また、振動動作中に体勢を変える等の場合には、十分にご注意ください。

アタッチメント無しでのエクササイズ

立位でマシンの上に乗り、ひざを伸ばして、背筋を伸ばした姿勢を保持します。
※体幹を意識しながら行うと、よりエクササイズになります。

筋力トレーニング

バランス運動

骨盤運動



膝まわりのストレッチ



椅子に座った状態で片足のかかとを乗せ、
つま先を内側、外側に動かします。
このとき、ひざは真っすぐ前に
向けた状態を保ってください。
手で膝を抑えながら行うのがおすすめです。

上級者編

ご自身の体力や筋力に応じて、無理をしないように行ってください。

下半身集中エクササイズ

立位でマシンの上に乗り、ひざを曲げて
スクワットの姿勢をキープします。

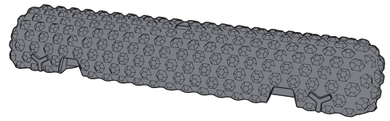




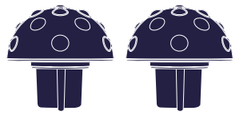
ヒップ・体幹集中エクササイズ

床に仰向けになった状態で、マシンの上に脚を乗せ、
手をついたまま、お尻だけを上げてキープします。
胸から膝までができるだけ真っ直ぐになるようにします。

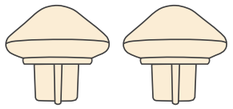
アタッチメントを取り付けて
足裏のエクササイズ、ストレッチをしましょう!



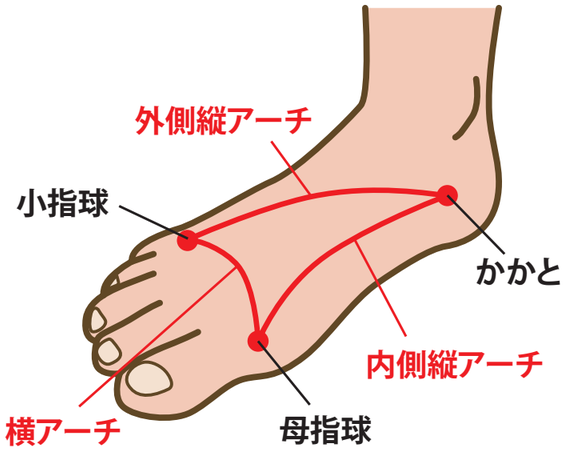
スパイクローラー

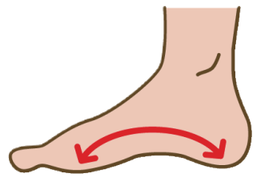


ドットヘッド

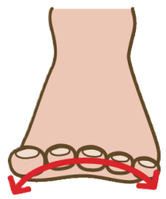


コーンヘッド





縦アーチ



横アーチ



足裏の縦アーチと横アーチに刺激!

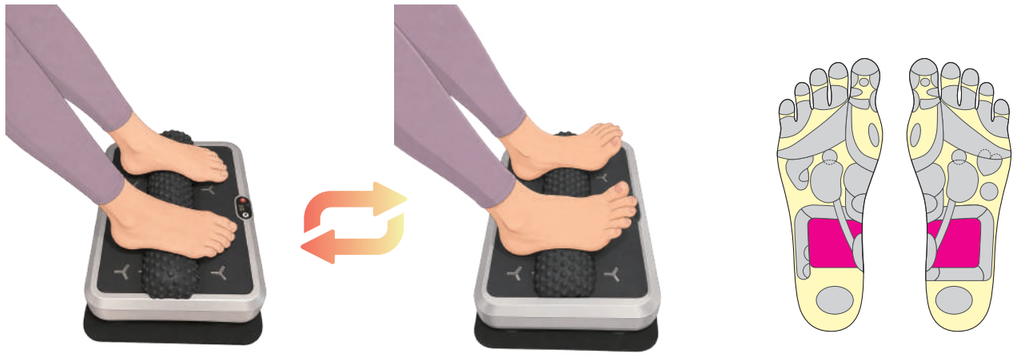
⚠ アタッチメントを取り付けてのご使用についての注意事項
ご使用前に必ずお読みいただき。下記内容を守った上でご使用ください。

- 足裏の心地よい位置にあてて刺激するだけでもエクササイズになります。
- アタッチメントを取り外しする際は必ず振動動作を止めて行ってください。
- 一か所に強すぎる刺激を長時間あて続けるのは避けてください。
- アタッチメントが骨や靭帯に直接あたらないようご注意ください。
- 痛みを感じたらすぐに使用をおやめください。
- 勢いをつけて踏みつける、飛び乗る等一か所に荷重が掛かりすぎるご使用はおやめください。
- 本体にアタッチメントの装着の跡が残る場合がありますが、品質やご使用には問題ありません。
  なお、アタッチメントは使用時のみ取り付け、使用後は取り外して保管していただくことで、跡が残りにくくなります。
- 椅子に座って行うエクササイズは、固定され安定した椅子に座った状態で行ってください。
  ※キャスター付きチェア等でのご使用は危険ですのでおやめください。

足裏のエクササイズ

※ご自身のお好みに合わせてアタッチメントの位置や種類は適宜ご調整ください。

スパイクローラー 土踏まずのややかかと側を乗せて、足指でグーパー運動をします。



スパイクローラー

つま先を乗せて、
かかとを上げた状態を
キープします。

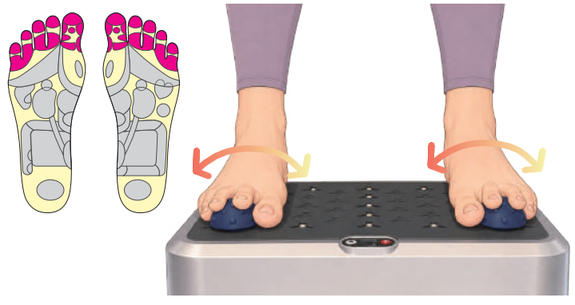


コーンヘッド



母指球の下にあたるように足をのせ、
滑らすように動かして刺激します。

ドットヘッド



足指が広がる位置で、
アタッチメントを掴むようにします。

コーンヘッド



足の外側にあたるように足をのせ、
滑らすように動かして刺激します。

☆足裏の心地よい位置にあてて刺激するだけでもエクササイズ・ストレッチになります。

足裏のエクササイズ（複数アタッチメント）

※ご自身のお好みに合わせてアタッチメントの位置や種類は適宜ご調整ください。

スパイクローラー ＋ **ドットヘッド**



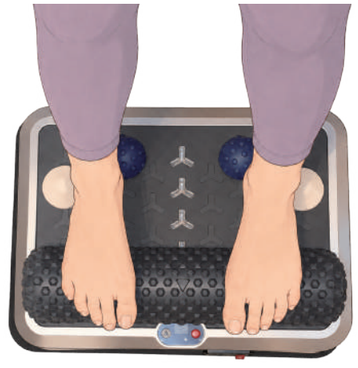
アタッチメントの取り付け例



スパイクローラーを土踏まずにあてながら、足指でドットヘッドを掴む、緩めるを繰り返します。

スパイクローラー ＋ **ドットヘッド** ＋ **コーンヘッド**

つま先をスパイクローラーに乗せ、ドットヘッドがかかとに、コーンヘッドはかかとの外側に
それぞれあたる位置に足をおきます。



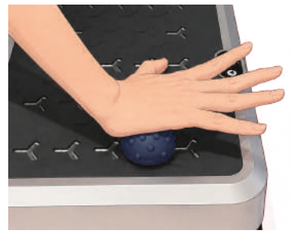


アタッチメントの取り付け例



手のひらのケアもできます。

ドットヘッド



コーンヘッド



お好みのアタッチメントを取り付けて、手のひらや手の側面を押し付けたり、
指を1本ずつ動かしたりして、ストレッチを行います。

下半身のエクササイズとストレッチ

※ご自身のお好みに合わせてアタッチメントの位置や種類は適宜ご調整ください。

スパイクローラー

両側からアタッチメントを足裏でしっかりと
挟み込むようにしてキープします。



スパイクローラー



立った状態で、片足をアタッチメントの上におき、押し付けます。
後ろ側の脚はしっかりふくらはぎをストレッチするようにします。



コーンヘッド または **ドットヘッド**

お尻にあたる位置にセットし、そのまま直接マシンの上に座ります。お尻のやや横側にあたる位置にアタッチメントが来るように調整してください。あぐらをかいたり、体を少し傾けたりするとより強い刺激になります。

スパイクローラー または **コーンヘッド** または **ドットヘッド**

床に座った状態で、ふくらはぎや膝裏や太もも裏（ハムストリングス）を乗せます。



ふくらはぎ



膝裏



太もも裏

上半身のエクササイズとストレッチ

※ご自身のお好みに合わせてアタッチメントの位置や種類は適宜ご調整ください。

スパイクローラー このページのエクササイズとストレッチはすべてスパイクローラーを使用します。



床に座った状態で、ひじを伸ばし手のひらを押し付けます。

床に座った状態で、お尻を床に付けるように
背中を伸ばしながら手を乗せます。





床に座った状態で、お尻を床に付けるように
背中を伸ばしながら片腕だけを乗せて、体側を伸ばします。



うつ伏せになった上で、軽くひざを曲げた状態で
腹直筋にアタッチメントがあたるようにします。



床に座った状態で、手首を返して手をおき、
首を腕と反対方向へ向けて伸ばします。