

RELANESS LOG

ステディジャパン株式会社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-9-3 NBKビル8階

<https://steadyjapan.com/>

あなたの部屋に、ウェルネスな魔法を。

どんなに必要なことでも
続けることは、誰にとってもつらいこと。

ひょっとしたら、カッコよさや機能性より
もっと手前に寄り添えることが
あったのかもしれない。

たとえばリビングに、寝室に、あなたのそばに
なんだか続けられそうなフィットネスを。

RELANESS

目次	01	起床時のストレッチ
	03	リラックス時のストレッチ
	05	帰宅時のストレッチ
	07	入浴後のストレッチ
	09	睡眠前のストレッチ
	11	LOGの使い方
	21	RELANESSで叶える理想の自分
	23	安全にご使用いただくために
	23	ご使用上の注意
	24	お手入れの方法
	24	トレーニング動画
	25	よくあるご質問
	26	RELANESSカスタマーサポート

この度は、RELANESSをご利用いただき誠にありがとうございます。
本製品をご使用になる前に、RELANESS LOGに目をお通しください。



起床時のストレッチ



- 1 仰向けの状態で、膝を胸の前で抱えます。
- 2 息を吐きながら、おへそを見るように上半身を起こします。
- 3 そのまま自然な呼吸で15秒キープします。
- 4 リリースローラーを手に取り、仰向けの状態のまま背中の下に置きます。
- 5 両手を頭の後ろで組み、リリースローラーを背中から腰までの間でゆっくりと前後に動かします。
- 6 30秒から60秒間を目安に行います。

ポイント 痛みを感じる箇所があれば、特にその部分を重点的に動かします。



リラックス時のストレッチ



- 1 壁に向かって立ち、片足を後ろに引きます。
- 2 後ろ足のかかとを床に押し付け、膝を伸ばしたまま足を後ろに伸ばします。
- 3 前の足を曲げて、太もも裏にストレッチを感じます。
- 4 両足でそれぞれ30秒を目安に行います。
- 5 リリースローラーを手にとって床に座り、太もも裏の下に置きます。
- 6 体重をかけて、リリースローラーを太もも裏の上下にゆっくりと動かします。
- 7 両足の太ももでそれぞれ30秒間を目安に行います。

ポイント 動作中はしっかりと呼吸を行いましょう。



帰宅時のストレッチ



- 1 壁に向かって立ち、片足を後ろに引きます。
- 2 後ろ足のかかとを床に押し付け、膝を伸ばしたまま足を後ろに伸ばします。
- 3 前の足を曲げて、ふくらはぎにストレッチを感じます。
- 4 両足でそれぞれ30秒を目安に行います。
- 5 リリースローラーを手にとって床に座り、ふくらはぎの下に置きます。
- 6 体重をかけて、リリースローラーをふくらはぎの上下にゆっくりと動かします。
- 7 両足のふくらはぎでそれぞれ30秒間を目安に行います。

ポイント リリースローラーをふくらはぎに満遍なく動かします。



入浴後のストレッチ



- 1 両手と膝を床につけて四つん這いになります。
- 2 息を吸いながら、背中を丸め、頭を下に向けます。
- 3 息を吐きながら、背中を反らせ、頭を上に向けます。
- 4 この動作を5回繰り返し、腹部にストレッチを感じます。
- 5 リリースローラーを手にとってうつ伏せになり、お腹の下に置きます。
- 6 リリースローラーをお腹全体にゆっくりと動かします。
- 7 60秒間を目安に行います。

ポイント 鎖骨に当たらないよう行いましょう。



睡眠前のストレッチ



- 1 仰向けになり、万歳するように両手を頭の上へ伸ばします。
- 2 ゆっくりと両足も伸ばしながら背伸びをします。
- 3 30秒を目安に行いましょう。
- 4 リリースローラーを手に取って座り、足を前に伸ばして片方のお尻に乗せます。
- 5 片側へ体重をかけ前後にリリースローラーを動かし、20秒を目安に行います。
- 6 反対側のお尻も同様に行います。

ポイント 痛く感じる場合は手を床につけて行いましょう。

LOGの使い方

”あなたが目指す理想の姿に寄り添いたい”
そんな思いが RELANESS LOG に込められています。

手帳には18日分の魔法の日記をご用意しました。
習慣化に必要な日数は18日。

優しい気持ちになれたこと、なんでも書いてみませんか？
食事でも運動でもどんなことでも。
肩の力を抜いてワクワクした気持ちで、
あなたの毎日を綴っていきましょう。

Day **1**
1日目の体重

Day **30**
30日目の体重

Day **15**
15日目の体重

Day **45**
45日目の体重

日記のヒントになるキーワード

カテゴリとキーワードをご用意したので、日記の内容を決める参考にご活用ください。



LIFE STYLE

生活について



FAMILY & FRIENDS

友達 / 家族について



BEAUTY & HEALTH

美容 / 健康について



SMILE

嬉しかったことについて



WORK

仕事 / 家事について



CHALLENGE

挑戦 / 目標について

例



6/15

今日は最初の日記。

肩に力を入れすぎず、楽しく
継続していく。

初めての成功体験として18日間
書き続けてみる。

どんな気持ちの変化があるのか
今から楽しみ。きっと今より
好きな自分でいられる気がする。



6/16

2日目。

自分の体と向き合ってるの、
いつぶりだろう。

いきなり大きな変化を期待する
と続けられないから、できるこ
とが一步步。おやすみ前にス
トレッチして、今日はぐっすり
眠ろう。



6/17

3日目。

今日は仕事で少しバタバタ。
思うように動けなかったけど、
そんな日もあるから自分を責め
ない。

寧ろ、こうして日記を書いてる
ことが成長を感じてる。自信に
繋がっていきたいな。







RELANESSで叶える理想の自分

理想の姿はあるけど、一人で続けるのは簡単じゃない。
SNS で同じ思いを持った仲間に出逢えるかもしれません。

RELANESS をどんな場所でどんな使い方しているのか
「#RELANESS」を付けて投稿してみてください。
新しい発見があるかもしれません。



安全にご使用いただくために

- 本製品の耐荷重は約 150kg です。体重が約 150kg を超える方はご使用をお控えください。
- 体に過度の負担をかけるようなご使用はおやめください。怪我や体調不良の原因になります。
- 首の周辺に使用するときには特に注意し、痛みを感じている場合はご使用にならないでください。

ご使用上の注意

- ご使用の際は、手足が十分に伸ばせるスペースを確保してからご使用ください。
- 水平で安定した場所でご使用ください。

お手入れの方法

- 乾いたやわらかい布で汚れを拭き取ってください。

トレーニング動画

- 以下QRコードより動画をご覧ください。



よくあるご質問

Q 耐荷重を教えてください。

A 耐荷重は約 150kg です。

Q 使用してみたものの痛すぎて中断しました。

A 強い痛みがある場合、体重を適度にかけるように注意して使用ください。
少しずつ痛みが軽くなることを感じることができます。

Q 使用中に割れてしまったような異音がありました。

A 保証期間内であれば製品の交換をいたします。詳細は、RELANESSカスタマーサポートにお問い合わせください。

Q 電話で問い合わせたいです。

A 03-4540-6531 までご連絡ください。

電話では平日 9:00-17:00 にお問い合わせを受け付けております。

特にお急ぎでない場合は、メールでもお問い合わせを承っております。

RELANESSカスタマーサポート

LINE / メールによるお問い合わせのご案内

製品に関するご質問、不具合がございましたら、QRコードを読み込んでいただき、LINEかメールフォームからお問い合わせください。原則 1 営業日以内に回答いたします。

LINEでのお問い合わせ

STEP 01 “製品トラブル”を
タップしてください。

STEP 02 ご質問を入力して
ください。



STEP 02

STEP 01



お問い合わせフォーム からのメール送信

お名前、メールアドレス等
ご入力の上、送信ボタンを
クリックしてください。



