

## 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	起床時のエクササイズ
	03	リラックス時のエクササイズ
	05	帰宅時のエクササイズ
	07	入浴後のエクササイズ
	09	睡眠前のエクササイズ
	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に目をお通してください。



## 起床時のエクササイズ



- 1 立った状態で片足を後ろに持ち上げ、同じ側の手で足首を掴みます。
- 2 膝を揃え、足首をお尻に向けて引っ張ります。
- 3 自然な呼吸で15秒間キープし、反対側も同様に行います。
- 4 ダンベルを両手で持ち、足を肩幅に開きます。
- 5 背筋を伸ばし胸を張った状態で、体を前傾させます。
- 6 お尻を突き出し、太ももの後ろが伸びていることを確認します。
- 7 前傾させていた体を元の姿勢に戻します。
- 8 10回 × 3セットを目安に行いましょう。

**ポイント** 前傾する時は背中を丸めず、お尻に効かせる意識で行いましょう。



## リラックス時のエクササイズ



- 1 座った状態で片手を前に伸ばし、胸を開いたままで反対側の手で腕を引っ張ります。
- 2 自然な呼吸で15秒間キープし、反対側も同様に行います。
- 3 ダンベルを両手で持ち、座った状態で腕を体の横に下ろします。
- 4 肘を固定し、ダンベルが肩と同じ高さになるまでゆっくりと上げます。
- 5 ゆっくりと元の位置に戻します。
- 6 10回 × 3セットを目安に行いましょう。

**ポイント** ダンベルを肩に近づける時は肘から持ち上げるイメージで行いましょう。



## 帰宅時のエクササイズ



- 1 床に四つん這いの状態で、お尻をかかると近づけます。
- 2 腕を前に伸ばし、額を床につけます。
- 3 30秒間キープし、深呼吸を続けます。
- 4 ダンベルを両手で持ち、足を肩幅に開きます。
- 5 腰を後ろに引き、膝を曲げて前かがみになります。
- 6 ダンベルを引き上げ、肘を曲げて胸に近づけ、元の位置に戻ります。
- 7 10回 × 3セットを目安に行いましょう。

**ポイント** ダンベルを引き上げる時は肩甲骨を寄せるイメージで行いましょう。



## 入浴後のエクササイズ



- 1 立った状態で両手を横に広げ、背中をまっすぐに保ちます。
- 2 両手を後ろに引き寄せ、肩甲骨同士が近づくようにします。
- 3 15秒間キープし、深呼吸を続けます。
- 4 ダンベルを両手で持ち、肘を曲げてダンベルを胸の横に持っていきます。
- 5 両肘が床と90度になるようにし、両手でダンベルを持ちます。
- 6 腕を伸ばして、ダンベルをゆっくりと胸の前に持ち上げます。
- 7 10回 × 3セットを目安に行いましょう。

**ポイント** ダンベルを持ち上げる時は肩甲骨を寄せるイメージで行いましょう。



## 睡眠前のエクササイズ



- 1 壁に向かって立ち、片足を前に出し、もう片方の足を後ろに伸ばします。
- 2 後ろの足のかかとを床に押し付け、前の足を曲げたまま、壁に手をつけます。
- 3 15秒間キープし、反対側も同様に行います。
- 4 ダンベルを両手で持ち、足を肩幅に開きます。
- 5 かかとを床から持ち上げ、つま先立ちになります。
- 6 ゆっくりとかかとを下ろし、元の位置に戻します。
- 7 15回 × 3セットを目安に行いましょう。

**ポイント** 重心に気をつけながらつま先立ちを行いましょう。

## 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

- 本製品を置く際には、必ず平らでしっかりした場所の上に設置してください。  
傾いた場所に設置しますと本製品が転倒する恐れがあります。
- 本製品の用途以外には使わないでください。事故や故障の原因となります。
- 本製品を火気に近づけないでください。

## ご使用上の注意

- 小さなお子様やペットのいる場所でのトレーニングはお避けください。
- 本製品を使用する際には、自然な呼吸でこまめに水分補給してください。
- 周囲に人がいないことを確認の上、安全な場所でご使用ください。
- 落下させたり投げたり、人や物にぶついたりしないでください。

## 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 どんな材質を使っていますか？

A 熱可塑性エラストマー TPR 加工を施しています。それにより、滑りにくさ / 耐久性 / 汚れにくさに優れ、万が一落下しても衝撃を吸収し、床へのダメージを軽減します。

Q 水に濡れても大丈夫ですか？

A 防水加工がされているのでご安心ください。洗面所やお風呂場にも置くことができます。

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。

## 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。

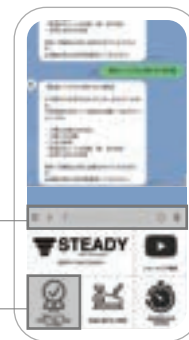
STEP 02 ご質問を入力して

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、メールアドレス等をご入力の際は、送信ボタンをクリックしてください。



