

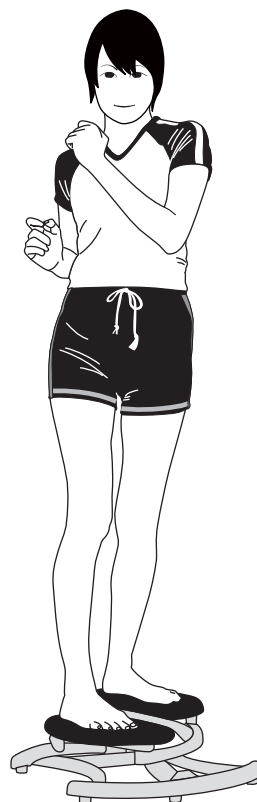
バランスステッパー 取扱説明書

家庭用

この度はお買い上げいただきまして、
誠にありがとうございます。

この取扱説明書には操作方法、使用上の注意などが記載されています。ご使用前に必ずお読みになり、正しくお取り扱いください。

警告・禁止・注意事項を必ず守り、お読みになった後は、大切に保管してください。



安全にお使いいただくために 必ずお守りください

安全にお使いいただくために次のことをお守りください。

警告 ご使用前に必ずお読みください

- 心臓病(狭心症、心筋梗塞など)、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患(ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫など)、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障害のある方は、トレーニングを始める前に必ず専門医師にご相談ください。
- ご年配の方や日頃運動していない方がご使用になる場合は、専門の医師またはスポーツトレーナーにご相談ください。
- トレーニング中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じたときはただちに運動をおやめください。
- ご使用前には、器具に損傷部分がないか必ずご確認ください。また、各部のボルト・ナットが完全に固定されているか、ゆるみやガタつきがないか確認してください。
- 本機が安定しない場所、凹凸や勾配のある場所、床がやわらかい場所などで使用しないでください。水平で硬度のある床にマットを敷いてご使用ください。
- ご使用の際は運動に適した服装を着用し、ピン・アクセサリーなど鋭利なものを身体や衣服につけた状態でのご使用はおやめください。

安全にお使いいただくために つづき

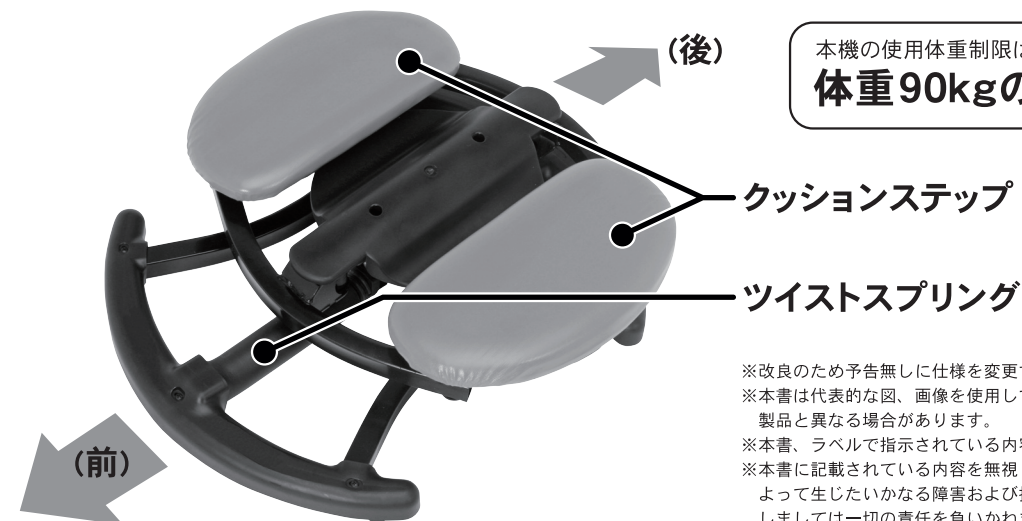
⚠警告 ご使用前に必ずお読みください

- ステッパーの上で足踏みをしながらのご使用はおやめください。転倒シケガをする恐れが大変危険です。
- ご器具接続部・可動部などに、手・足・指・髪の毛など身体の一部をはさまないように十分ご注意ください。
- トレーニングを始める前には、十分なストレッチやウォーミングアップを行ってください。
- 本周りに人がいない事、危険物がない事を確認してからご使用ください。また、運動中に身体を柱や壁にぶつけないよう、広い場所でご使用ください。
- 本機にお子様を乗せたり、いたずらをさせたりしないようご注意ください。
- 飛び乗りや飛び降り、横向き・後向きでの使用、複数人での使用もおやめください。
- 本機は一般家庭用向けに開発された製品です。スポーツジムや学校など不特定多数の方のご使用や屋外での使用は絶対におやめください。
- 本機を踏み台などにしないでください。
- 火気・熱器具などの危険物の近くでのご使用・放置・保管はおやめください。
- 屋外での放置、直射日光または浴室など湿度の高い場所での使用・放置・保管はおやめください。
- お子様やペットの手の届かない場所に保管してください。
- 体重kg以上の方は使用しないでください。
- 本機の分解・改造・お客様自身での修理は絶対しないでください。
- 当取扱説明書に従わなかった場合、お客様の不注意により発生した商品故障・事故につきましては弊社は責任を負いかねますので予めご了承ください。
- 本機をトレーニング以外の目的でご使用にならないでください。

⚠注意事項

- 本品は水平で平らな床の上に置き、床面を保護するマットなどを敷いた上でご使用ください。また、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損害を与える恐れがあります。
- 本機は構造上、長時間使用した場合摩擦による粉じんがおきることがありますが、品質には問題ありません。
- 本機を移動する時は、引きずらないようにしてください。
- 表面が汚れた場合は、水に濡らして硬くしぼった軟らかい布で汚れを拭き取ってください。拭き取った後は陰干しして完全に乾かしてください。

各部のなまえ



本機の使用体重制限は約90kgです。
体重90kgの方まで

※改良のため予告無しに仕様を変更する場合があります。
※本書は代表的な図、画像を使用しております。
製品と異なる場合があります。
※本書、ラベルで指示されている内容には必ず従ってください。
※本書に記載されている内容を無視した行為や誤った操作によって生じたいかなる障害および損害についても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

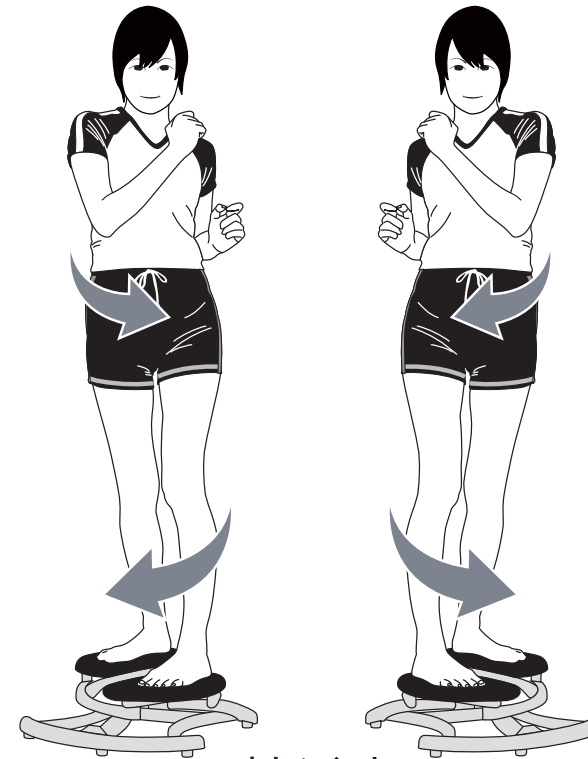
使いかた

- 本機は体重90kg以上の方はご使用になれません。
- 本機は健康な人を対象として開発されております。体調の悪い方、関節などに障害のある方、医師より使用を不適当とされた方はご使用になれません。
- 幼児や動物、また取扱説明書・注意ラベル等を理解できない方はご使用になれません。

乗降とツイスト ※ご使用の際には、本体の下にマットを敷いてご使用ください。

1. ステッパーへの乗降

バランスがとりにくい場合は、壁などにつかまって乗降してください。

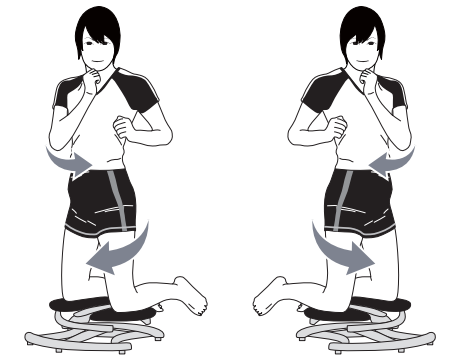


立ちツイスト

左右の脚をそれぞれのステップに乗せてください。ウォーキングのように足を前後に動かし、下半身とは逆向きに腕を振りながら上半身をツイストします。

2. ツイスト運動

3パターンの姿勢に応じた運動方法があります。下記の説明をお読みください。



ひざ立ちツイスト



四つ這いツイスト

ステップに腕を乗せた四つん這いの状態で行います。上半身・下半身は動かさず、腕のみを前後に動かします。

製品仕様

製品サイズ	W530 × D580 × H140mm
製品重量	7.1kg
材質	スチール、ABS樹脂
生産国	中国
保障期間	6ヶ月

■万一、不明な点や異常な箇所がありましたら、下記までご連絡ください。

お問い合わせ窓口 **0120-889-396** 株式会社オオトモ サポートセンター

【受付時間】 9:00～12:00、13:00～17:00(土日祝祭日・弊社指定日を除く)

[販売元] 株式会社オオトモ 〒559-0025 大阪府大阪市住之江区平林南1丁目5番15号 TEL:06-6654-3391

本誌の記載内容の無断転用、複写、転載を禁じます。

※破棄の際は、お住まいの地域のルールに従ってください。 ※品質向上(改良)のため予告なく製品及び外観を一部改善する事があります。予めご了承ください。また、本書の図・画像と製品が異なる場合があります。