

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称
部材及び付属品
表示メーターの機能

お手入れ方法
故障かな?と思う前に
運動方法

ALINCO FITNESS

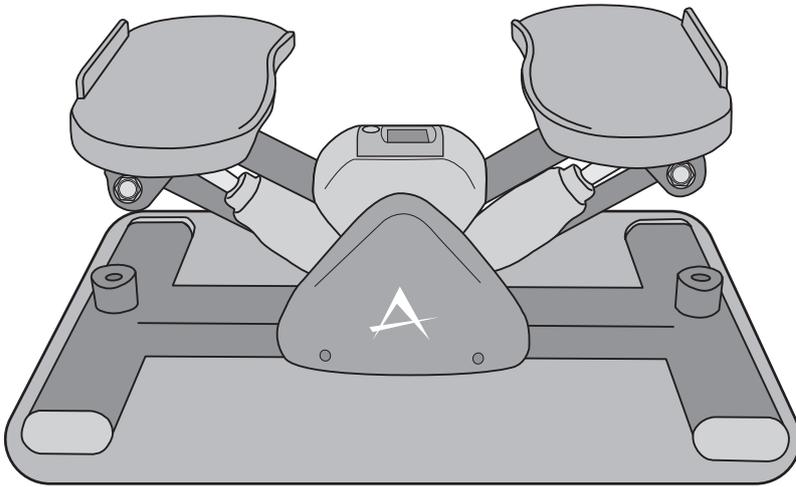
品名

サイドステッパー

品番

FA51

取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

- 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
- 無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、本製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重100kg以下・連続使用時間20分までとなります。**(連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、本製品を未永くご使用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。)

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です!

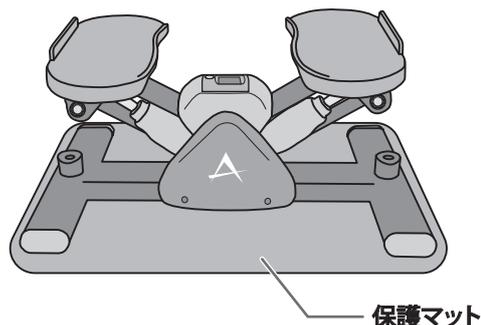
家庭でおこなうトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングをおこなってください。お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護について

必ず床面保護マットを敷く

使用中および製品の移動・保管の際には必ず付属の保護マットを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。また、長時間で使用になりますと油圧シリンダーからごくまれにオイル漏れを起こすことがありますので、そのためにも必ず保護マットを敷いてください。

必要マットサイズ: 350×540 mm以上



安全のために必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動をおこなってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡または重傷などを負うことが想定される内容です。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、軽傷を負うかまたは物的損害の発生が想定される内容です。

絵表示の意味



絶対におこなわないでください。



分解をしないでください。



必ず指示に従ってください。



確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、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。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

- 各ページには安全に使用していただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、使用してください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警告

- ❗ 本製品は家庭用のフィットネス機器です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の利用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
- ❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
- ⊘ 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
 - 医師が使用を不適当と認めた方
- ❗ 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
 - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
 - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈けいゆうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
 - リハビリテーション目的で使用される方
- ⊘ 上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ 小学生以下及び1人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、使用してください。また小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はしないでください。
- ❗ 本製品の使用体重制限は最大100kgです。体重が100kgを超える方は使用しないでください。使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ❗ 本製品の連続使用時間は最大20分です。20分以上の連続作動はおやめください。制限以上の連続作動は、故障や異音、油圧シリンダーの早期劣化、オイル漏れの原因になりますのでおやめください。また、使用後1時間は本製品を休ませてください。
- Ⓞ 使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていることを確認してください。ボルト・ナットが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることがあり、重大な事故を起こす原因になります。

- Ⓞ 本製品を長期にわたり使用していただくため、ボルトの締まり、金属バリなどの有無、変形、ひび割れなどがないことを確認してください。
- ⊘ 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注意

- ⊘ 室温が10℃以下、35℃以上の状態では使用しないでください。表示メーターや油圧シリンダーが正常に作動しなくなるおそれがあり、駆動部品の劣化も早める原因になります。
- ❗ この取扱説明書及び保証書は大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

使用時の警告・注意事項

警告

- Ⓞ 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください）フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手・指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
- ⊘ 裸足・靴下・ストッキングで本製品を使用するのは危険です。必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いて使用してください。運動靴を履かず運動した場合、可動部に足指を巻き込むなど、思わぬ事故の原因になります。
- ⊘ 使用中に左右に激しくゆする運動、乗降する際、及び使用中に、周囲の人が使用者や本製品を押したり引いたりする行為は、重大な事故の原因になりますので決してしないでください。
- ❗ 本製品の「使用時」及び「保管時」「移動時」の際には駆動部分に、手・指などを挟まれないように注意してください。
- ⊘ 使用中、使用中以外でも可動部（油圧シリンダーなどの駆動部）には触れないでください。機器に巻き込まれるなど、重大な事故の原因になります。
- ❗ 使用中、使用後の油圧シリンダーは熱を帯びています。火傷の原因になりますので、使用後1時間は触れないように注意してください。
- ⊘ ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ⊘ 本製品を脚立や踏台などの代わりに使用したりしないでください。転倒など事故の原因になります。
- ❗ 本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

- ❗ 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様にほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- ❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- ❗ 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- ❗ 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
- ❗ 保護者の方は小さなお子様が本製品に触れたり、遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ❗ 表示メーターを操作するときには手・指を挟まないよう注意してください。
- OK? 使用時には、本製品の下の周囲に巻き込まれやすいものがないことを確認してください。
- ⊗ 本製品は立った状態でペダルを踏み下ろすため、運動中は身体が不安定になることがあります。左右に身体を振る、片足で使用するなど不安定な状態で使用しないでください。転倒や重大な事故の原因になります。

⚠ 注意

- ❗ 本製品は必ず直射日光の当たらない屋内で使用してください。屋外・倉庫・ベランダ・軒下、湿気の多い浴室、熱器具の近くなどでは使用しないでください。サビや痛み・油圧シリンダーのオイル漏れなど故障の原因になります。
- ❗ 本製品はしっかりとした水平な床の上（安定した場所）に設置し、**使用中及び保管の際にも付属の保護マットを必ず敷いてください。**直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面を傷つけたり、床材の材質（塩化ビニル製など）によってはレッグのゴム足などによって床材を変色させたりする場合があります。特に畳の上では使用しないでください。製品が不安定になり、畳に損傷を与えます。
- ❗ 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所で使用してください。
- ❗ 使用時間制限（20分）以上連続作動させた場合や、直射日光や暖房器具の熱などを受ける場所で使用・保管されると、油圧シリンダーが早期劣化し、オイルが漏れる可能性があります。万一、オイル漏れが発生した際に床面を汚さないためにも、床面を保護する付属のマットを必ず敷いてください。

油圧シリンダーは消耗部品です。制限以上の連続作動や、外部からの熱によって油圧シリンダー内のオイルが熱膨張すると、シリンダーの内部弁が損耗します。内部弁が損耗した状態で使用すると、使用時間を超過していても、異音やオイル漏れが発生することがあります。内部弁を損耗させないよう、必ず使用時間制限（20分まで）を守るようにしてください。

お手入れ・保管の注意事項

⚠ 注意

- ❗ 電池の液漏れによる故障を防止するため、長期間（1週間以上）使用しない場合は、表示メーターの電池を抜いて保管してください。
- ❗ 保管場所は本製品でつまづかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- ⊗ 本製品の貼付ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- ❗ 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方が1人で本製品に触れたり使用しないよう注意してください。使用方法を誤ると事故の原因になります。
- ⊗ 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- ❗ 万一、故障やトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 本製品の保管の際にも、必ず床面を保護する付属のマットを敷いてください。
- ❗ 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。
- ⊗ 本製品は、塗装加工、及び各部に樹脂を使用しておりますので、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れは避けてください。
- ❗ 長期間の使用や保管により、油切れや錆び、摩耗など部品の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間が過ぎた製品、購入日が確認できない場合は、有償にて点検サービスをおこなっていますので、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 長期間保管され、再び使用する場合は、本書の記載事項を再確認のうえ、異常がないことを確認してから使用してください。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

警告・注意事項

使用時間制限(20分)以上の連続使用はしない

制限以上に連続作動させた場合、油圧シリンダーの内部弁が損耗し、異音やオイル漏れが発生する原因になりますので、注意してください。

作動音について

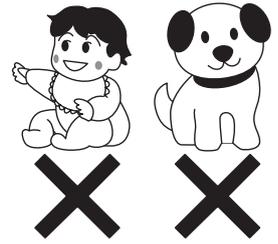
油圧シリンダーの伸縮時は作動音が出ます。使用時に発生するシューシューという音は異常ではありませんので、ご安心ください。

巻き込み注意

巻き込みを防ぐため、身体のサイズにあった運動着を着用し、フード付きパーカーのひもや、靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない

使用中以外も本体内部などの駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないよう十分に注意してください。



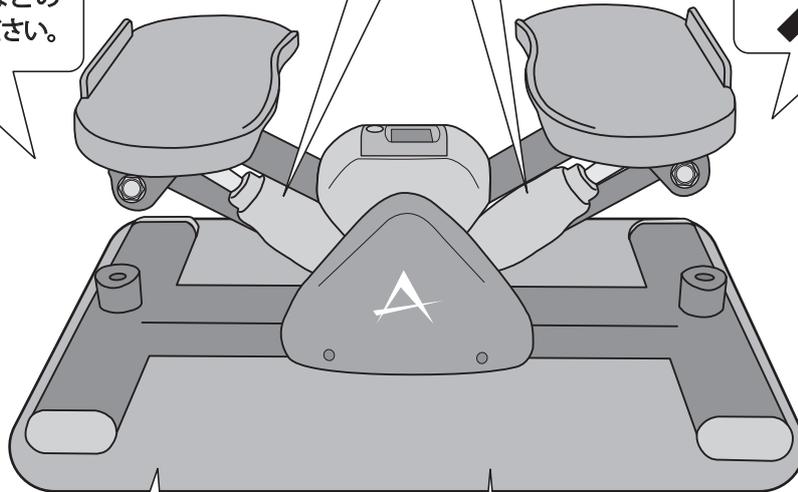
裸足・靴下・ストッキングで使用しない

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。



発熱注意

使用時間により油圧シリンダーが熱くなります。使用中や使用直後の可動部や油圧シリンダーには触れないよう注意してください。



本体のガタつきを確認する

使用前には、その都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ず確認してください。ボルトが緩んでいたり、欠品している状態で使用されると重大な事故を起こすおそれがあります。

水平な床面に設置する

床強度のしっかりとしたところ、床面が水平な場所に本体を設置してください。

子どもに触らせない

小さなお子様がお本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。

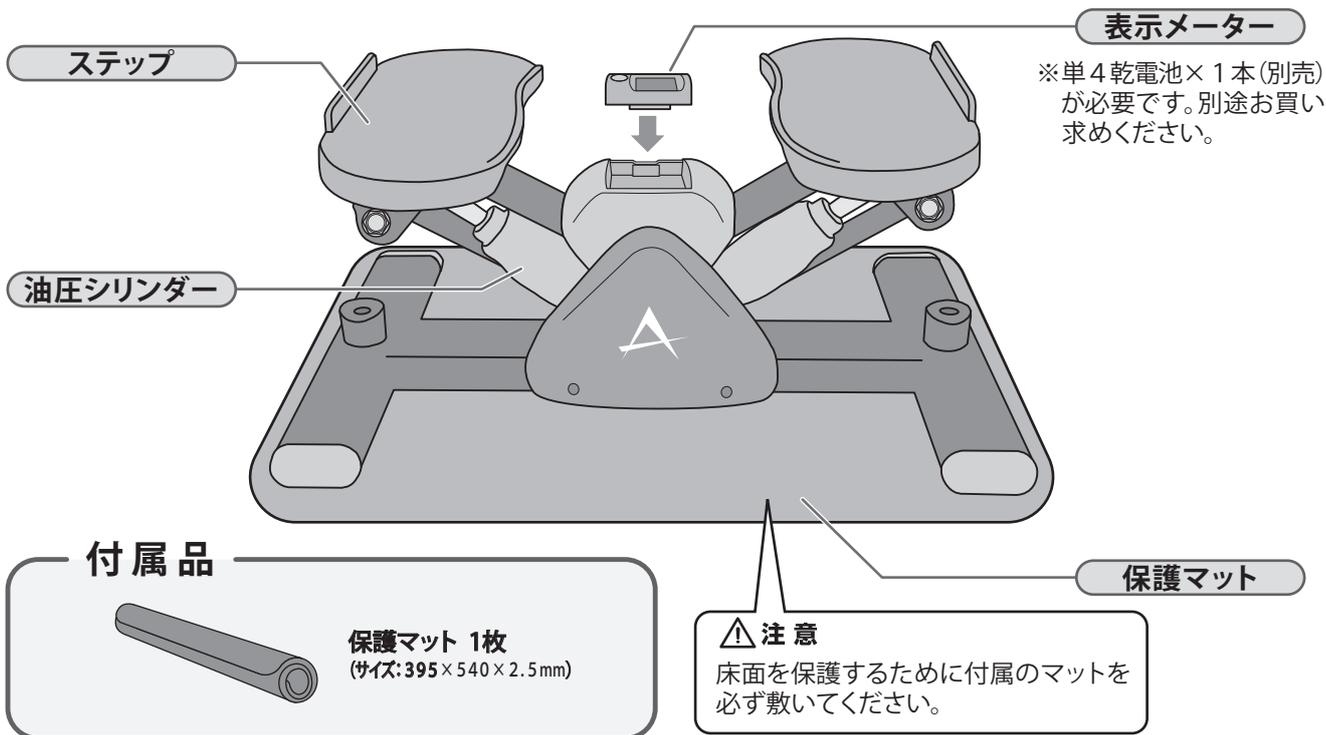
マットの上に設置する

使用中および製品の移動・保管の際にも、床面を保護する付属のマットを必ず敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質(塩化ビニル製など)によっては床材が変色する場合があります。また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることを確認してください。



各部の名称
表示メーターの機能
部材及び付属品

表示メーターの機能

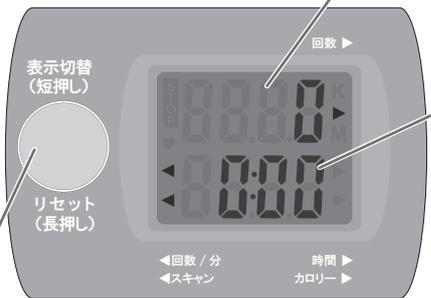
この表示メーターは、上段に回数、下段に運動時間・カロリー・1分間の回数を表示します。

オートスタート 運動を始めると自動的に表示を開始します。

オートパワーオフ 運動を中止してから数分後に自動で表示が消えます。(電池の消耗を防ぎます。)

表示部:上段
回数 ステップ回数を表示します。

表示部:下段
スキャン 数秒ごとに、「表示部:下段」の表示を自動切替します。
時間 分:秒 運動経過時間を表示します。
カロリー kcal 運動中の消費カロリー目安を表示します。
回数/分 運動ペース(1分間の回数に換算)を表示します。



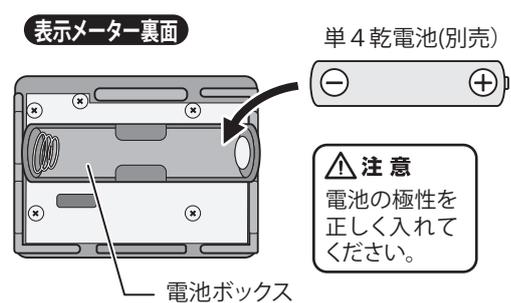
モードボタン
短く押す 「表示部:下段」に表示される項目を切り替えます。
長く押す 3秒以上長押しするとすべての項目がリセットされます。

注意
ボタン操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

電池交換 この表示メーターは単4乾電池1本を使用します。表示メーターが正しく作動しなくなったときには、表示メーター裏に入っている乾電池を新しいものに交換してください。

注意

- 電池の極性(+・-)を正しく入れてください。間違えると表示メーターが故障するおそれがあります。
- 乾電池を入れ替える際は古い乾電池を抜いて、しばらく(約10秒)してから新しい電池を入れてください。すぐに入れ替えると異常な数値が表示されることがあります。



お手入れ方法

本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的にお手入れをしてください。

- 汚れた場合には、乾いた柔らかい布で拭き取ってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液を柔らかい布につけて拭きとってください。シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 本体や表示メーターを水や洗剤などの液体で濡らさないでください。

故障かな?と思う前に

まずは下記の項目をご確認ください。

症状	チェック箇所
● 本体がガタつく	<ul style="list-style-type: none"> ○ 本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○ 本体の下に付属の保護マットを敷いてください。 ○ 可動部に取り付けられている樹脂ワッシャーは消耗部品です。使用に支障をきたすほど前後方向のガタつきが大きくなった場合、新しい樹脂ワッシャーに交換が必要です。新しい樹脂ワッシャーへの交換は弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
● ステップから異音を感じられる	<ul style="list-style-type: none"> ○ 20分以上の使用をしていませんか? 油圧シリンダーの性能上、連続20分以上の使用はせず、油圧シリンダーの温度が下がるまでは使用しないでください。 ※ 油圧シリンダーは消耗部品です。油圧シリンダーを酷使すると、内部の弁が傷み、異音が発生します。機械を休ませても異音がする場合、新しい油圧シリンダーに交換が必要です。新しい油圧シリンダーへの交換は、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

上記チェックをおこなっても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願い致します。

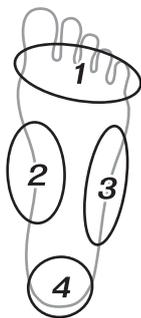
お問い合わせは カスタマーサービス課 ☎ 0120-30-4515 FAX: 072-678-6410
 ※受付時間 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 (土・日・祝祭日、弊社休業日を除く)

運動方法

本マニュアル掲載のエクササイズは、健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後のリハビリなどにご使用される方は必ず医師に相談の上、使用してください。また、エクササイズ中に気分が悪くなったり身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。

部位別エクササイズ

踏み込む位置を意識することで、気になる部位を集中的に刺激することができます。



1 つま先意識

「ふくらはぎ」を刺激します。

2 土踏まず意識

「内もも」を刺激します。

3 足の外側意識

「お尻横」を刺激します。

4 かかと意識

「お尻・もも裏」を刺激します。

アクティブエクササイズ

上半身の動きをつけながら踏み込むことで、幅広い部位を刺激しながらより運動効果を高めることができます。

1 前傾エクサ

軽く腰を曲げた前傾姿勢でお尻やふくらはぎを刺激します。



2 ひねりエクサ

身体を大きく左右にひねり、ウエストを刺激します。



3 サイドエクサ

両手を頭上で合わせ上半身を左右に倒し、横腹を刺激します。



4 バタフライエクサ

両手を胸の前で合わせ、胸と肩甲骨周りを刺激します。



お手入れ方法・故障かな?と思う前に
運動方法

■製品仕様

品名：サイドステッパー
品番：FA51
本体サイズ：W500×D320×H250mm
質量（重量）：約6.0kg
使用体重制限：100kg
連続使用時間制限：20分

主な材質：スチール、PP(ポリプロピレン)、ABS
(アクリロニトリルブタジエンスチレン共
重合合成樹脂)、TPR(熱可塑性ゴム)、
EVA(エチレン酢酸ビニルコポリマー)
生産国：中国

修理・
アフターサービスの
ご案内

 **アルインコ株式会社**
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル  0120-30-4515

受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00（土・日・祝祭日、弊社休業日を除く）

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P6「故障かな?と思う前に」をご確認ください。

左記以外受付

F A X : 072-678-6410

E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

F A X又はメールでのお問い合わせの
場合、回答に時間を要する場合がございます。
予めご了承ください。

FA51:この商品の
WEBページはこちら

