

品名 **クッションステッパー**
品番 **EX401**

取扱説明書



【製品仕様】

サイズ：W376×D421×H125mm
質量（重量）：約1.7kg
主 材 質：カバー：ポリエステル、PVC（ポリ塩化ビニル）、
EVA（エチレン酢酸ビニルコポリマー）、ウレタン
本体：PVC（ポリ塩化ビニル）
付 属 品：エアポンプ
耐 荷 重：100 kg
生 産 国：中 国

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す。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●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。

警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味

⊘ 絶対におこなわないでください。

❗ 必ず指示に従い、おこなってください。

使用前の警告・注意・・・・・・・・・・

- ❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的では使用しないでください。
- ⊘ 本製品は火気・熱器具に近づけないでください。
- ❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。傷みや破損の原因になります。
- ⊘ 本製品の使用荷重制限は最大100kgです。体重100kgを超える方、付加荷重を装着し、体重と合わせて100kgを超える方は使用しないでください。使用中に製品が破損するおそれがあり、重大な事故を起こす原因になります。
- ❗ 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。事故の原因になります。
- ❗ 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おります。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。
- ❗ 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、特に身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 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
 - 静脈リゅ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する方
 上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ 本製品を膨らませているとき、使用時、保管時は製品にキズをつける鋭利なものなどがいないか確認してください。破損し事故を起こすおそれがあります。
- ❗ 使用前には必ず、キズや変形・ひび割れ・生地のはつれなどが無いことを確認してください。
- ❗ 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、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
- ❗ 本製品を使用する時、またはエアの注入時などに手や指などを挟まないように十分注意してください。

⊘ 本製品を改造もしくは付加およ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。

⊘ 合成皮革に染料を使用した床やソファなどに長時間接触させないでください。色移りする場合があります。

使用中の警告・注意・・・・・・・・・・

- ⊘ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ❗ 運動中に身体や本製品が人や壁、物にぶつからないよう広い場所で使用してください。
- ❗ 本製品は安定した平らな場所で使用してください。滑りやすい場所で使用しないでください。
- ❗ バランスを崩さないように十分注意しながら運動をおこなってください。乗り降り時や運動に慣れるまでは手すりや壁に手を添えるようにしてください。
- ❗ 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。
- ❗ ご自身の体力に合った運動方法で使用してください。無理な運動は重大な事故の原因になります。
- ⊘ 下記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、腿・靱帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- ⊘ 健康のため、食事後すぐは運動を避けてください。また、飲食や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を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ❗ バランスをコントロールできなくなるような危険な使い方はしないでください。

お手入れ・保管についての警告・注意・・・・・・・・

- ⊘ 本製品は、樹脂を使用していますのでシンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れは避けてください。
- ❗ 保管場所は本製品でつまづかないような場所に置き、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屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。
- ❗ 万一、故障その他の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。
- ❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめ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。

各部の名称

梱包をあけましたら、必ず付属品が揃っているか確認してください。

■ 各部の名称

□ 本体

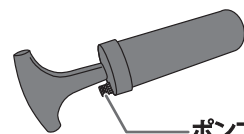
エア注入口



□ カバー



□ エアーポンプ



ポンプ針



注意

- 付属のエアーポンプは、引き手が硬い場合がございますが、一度引いていただきますと、その後は使用しやすくなります。
- 開封後しばらくの間はクッションステッパー特有の臭いを感じられる場合がございますが、これは材質（PVC）特有の臭いであり異常ではありません。また、この臭いは徐々に薄れます。

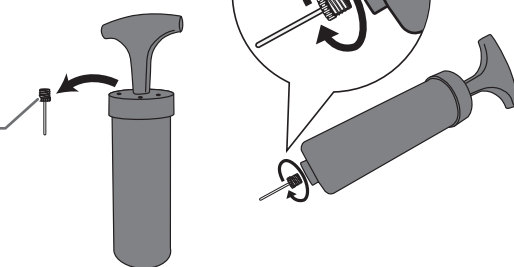
エア調節方法

本製品にはあらかじめ適量のエアが注入されていますが、製品の仕様上、半月に一度エアを補充する必要があります。

■ エアを入れる場合

- 1 エアーポンプからポンプ針を取り、エアーポンプ先端に針を時計回りで取り付けます。

ポンプ針

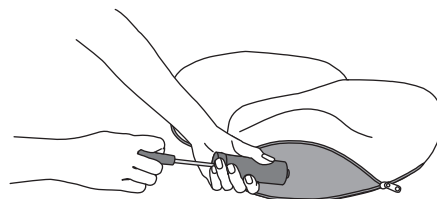
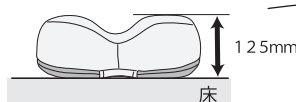


- 2 カバーのファスナーをエア注入口が見える程度に開け、ポンプ針を本体のエア注入口に差し込み、ポンプでエアを入れてください。

★クッションステッパーは張りすぎない程度に膨らませてください。

高さ目安 (カバー込): 約125mm

※高さの目安は、床とステッパーの頂点との距離となります。

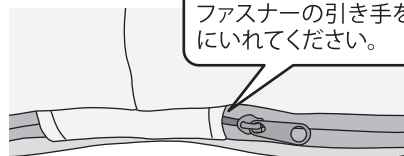


- 3 エア調節が終わったらファスナーを最後まで閉めてファスナーの引き手が外に出ないようにカバーの引き手収納部の中に入れてください。



注意

ファスナーの引き手を中にいれてください。



■ エアを抜く場合

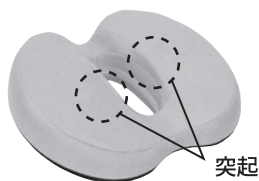
エアーポンプからポンプ針を取り外し、ポンプ針だけをエア注入口に奥まで差し込むとエアを抜くことができます。

※完全に空気を抜いてから推奨サイズに膨らませる場合、付属のポンプで約130回かかります。(目安)

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。

基本的な乗り方



- ① 本体中央にある突起部分を確認してください。
- ② 突起に土踏まずを乗せるように本体の上に立ちます。
- ③ バランスを保ちながらその場で足踏みをします。

エクササイズ方法

1 ストレッチ 〈ふくらはぎからお尻〉



- ① 本体後方に立ち、かかとに重心を置いてつま先を軽く上げます。
- ② ひざを伸ばしたまま上体を前に倒します。



3 前傾エクサ 〈ふくらはぎ、お尻〉



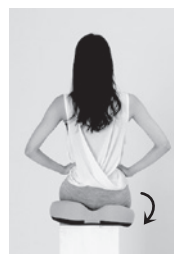
- ① 本体の上に立ち、軽く腰を曲げ前傾姿勢になります。
- ② 腕を前後に振りながら、その場で足踏みをします。



2 骨盤エクサ 〈骨盤、体幹、背中〉



- ① 本体の上にお尻を乗せ、両手を腰に添えます。
- ② 上半身をまっすぐ保ち、骨盤を左右に動かします。



4 ひねりエクサ 〈お腹、横腹〉



- ① 本体の上に立ち、軽く腰を曲げ前傾姿勢になります。
- ② 上半身を大きく左右にひねりながら足踏みをします。



5 サイドエクサ 〈横腹〉



- ① 本体の上に立ち、両手を頭上で合せます。
- ② 足踏みをしながら横腹に力を入れ、上半身を左右に倒します。



6 バタフライエクサ 〈胸、肩甲骨〉



- ① 本体の上に立ち、ひじを曲げて顔の横で左右に広げます。
- ② 足踏みをしながら両手を胸の前で合わせます。



注意

本体の上に立つ時は足元が不安定になりやすいため、乗り降り時や運動に慣れるまでは手すりや壁に手を添えるようにしてください。

使用中及び製品の移動・保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。

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。

お手入れ・保管方法

本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れを落としてください。

- シンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはおやめください。変色・変質・劣化・使用中の破損の原因になります。
- 本製品でつまずかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう注意して保管してください。
- 直射日光、浴室など湿度の高い場所、屋外・ベランダ・軒下などでは保管しないでください。
- ほこりの多い場所での保管はしないでください。

カバーのお手入れ方法

1. クッションステッパー本体からカバーを取り外してください。

- ① カバー外側のファスナーを全て開きます。
- ② カバー内側のファスナーを全て開きます。
- ③ カバー下に入っているスポンジを取り出します。
(スポンジ部分は洗わないでください。)



2. カバーを手洗いしてください。

- ① 40℃以下の水に浸し、やさしく押し洗いをしたら十分にすすぎます。
- ② 軽く押す程度に水を切り、軽くしわをのばし、日陰につり干します。

⚠ カバーのお手入れ時の注意

- 手洗いしてください。洗濯機は使用しないでください。
- 漂白剤は使用しないでください。
- タンブル乾燥はしないでください。
- 日陰でつり干してください。
- アイロンは当てないでください。
- ドライクリーニングはしないでください。
- 色落ちする場合がありますので必ず単独で洗ってください。
- 摩擦、水濡れにより色移りする場合があります。手洗後は放置せず直ちに干してください。



3. クッションステッパー本体にカバーを取りつけてください

- ① カバー下にスポンジを入れます。
※スポンジを入れる際正しい位置になるよう入れてください。無理に入れると生地が破れる可能性があります。
- ② カバー内側のファスナーを全て閉めます。
- ③ カバー外側のファスナーを全て閉めます。
※ファスナーの引き手部分が外に出ないように奥までしっかりしめてください。
外側のファスナーが閉めづらい時は無理に閉めようとせず、少し本体のエアを抜いてください。
(P2 エア調整方法参照)

 **アリンコ株式会社**
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)

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。

EX401: この商品の
WEB ページはこちら

