

品番:body-shaker-fit-black
品番:body-shaker-fit-white
品番:body-shaker-fit-paspink

BODY SHAKER® Fit

ボディーシェイカーフィット

取扱説明書



発売元:株式会社そうまファクトリー

〒210-0024 神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング10F

この度は、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございました。
安全にご使用頂く為にも、必ずこの取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
また、読み終えました取扱説明書は大切に保管してください。

使用上の注意

使用する前に、取扱説明書及び危険・警告・注意に関する内容をよく読んで正しく使用してください。

危険 誤った取り扱いをすると、使用者または周囲の人が死亡または重症を負う恐れがあり、かつその度合いが高い場合を指します。

●下記に該当する方は本製品の使用を控えるか、医師にご相談のうえ使用してください。

- ・現在医師の治療を受けている方
- ・妊娠中、生理中、出産直後の方
- ・視覚、聴覚障害を含めた認知、知覚的障がいのある方
- ・血行、血管、血栓、心臓などの循環器系又はその他内臓疾患等を患っている方
- ・ペースメーカー等の医療機器を体内に埋め込まれている方
- ・骨粗鬆症、腰痛、首痛など骨に異常がある方、又は不安をお持ちの方
- ・四肢に麻痺やしびれ等の症状をお持ちの方

- 本製品を本来の目的以外には使用しないでください。
- 本製品は日本国内での使用を想定しております。国外では使用しないでください。
- 本製品をスポーツジムや教育機関、公共の場などの大人数での使用や、屋外での使用はしないでください。
- 乳幼児やペットがいる場所では使用しないでください。
- 使用中に体調に異変を感じた場合は直ちに使用を中止し、不安な場合は医師の診察を受けてください。
- 分解・改造・修理は絶対に行わないでください。
- 作動中に異音、異臭などの異変を感じた場合は直ちに使用を中止してください。
- 落雷や停電、水漏れなどの災害が発生した場合は、感電の危険があるため直ちに機器本体から離れてください。
- 使用後は必ず主電源をオフにし、長期間使用しない場合はコンセントからプラグを抜いて高温多湿な場所を避け、火の当たらない安全な場所に保管してください。
- お手入れの際は必ず主電源をオフにし、プラグをコンセントから抜いてください。
- 濡れた手で本体または電源コードに触れないでください。
- 本体プラグをコンセントに繋がたまま移動させないでください。
- プラグやコードを無理に曲げないでください。万が一破損した場合は使用を中止し電源をオフにしてください。
- 電源コードや付属品は本製品専用です。他社製品やその他用途には絶対に使用しないでください。
- 本製品において発生した事故・損害などの責任は一切負いかねます。ご了承ください。

警告 誤った取り扱いをすると、使用者または周囲の人が死亡または重症を負う恐れが想定があることを指します。

- 本製品は定員1名です。危険ですので定員を超過しての使用はしないでください。
- 本製品の耐荷重は100kgです。総重量が耐荷重を超えるような使用はしないでください。
- 作動中、使用者以外の方は本体操作ボタンやリモコンに手を触れないでください。
- 本体が起動し、振動している状態で乗ると安定せず転倒の恐れがあります。
- 本来の目的にそぐわない、無理な体勢や動きで機器本体に負荷をかけないでください。
- 作動中、体の向きは操作モニターを正面にし、使用してください。
- 製品を使用する際は、アクセサリなどを外し運動に適した服装で行ってください。
- 製品を使用する際は必ず平らな床面に設置してください。
- 使用する際は、周囲1メートル以内に人や障害物などがいないか、必ず確認してください。
- 本体操作ボタンの上には乗らないでください。ボタンの故障の原因となります。
- 動作後は本体が熱を持つ事があります。電源を切り、コンセントからプラグを抜いて十分に冷ましてください。
- 電子レンジやエアコン等の大きな電力を伴う機器との配線の共有はお止めください。発火の原因となります。
- 本製品を火気の近くや高温多湿な場所、直射日光の当たる場所、埃の多い場所には置かないでください。

注意 誤った取り扱いをすると、使用者または周囲の人が傷害または物損の恐れが想定されることを指します。

- 安全のため、初めて使用する際は一番遅いスピードからまずは3分間お試しください。
- 小さなお子様一人では絶対に使用させないでください。ご高齢の方が使用する際は、必ず誰かが付き添ってください。
- 運動を開始する時は食前食後や飲酒後を避けてください。
- 運動中はこまめな水分摂取を心がけてください。また、運動が終わった後も十分な休憩を取ってください。
- 指や手が可動部分に挟まれないようご注意ください。
- 使用前に本体に電源コードとコンセントにプラグがしっかり差し込まれているか確認してください。
- 製品を使用する際は準備体操をよく行い、ご自身の体調や体力に合わせて無理のない運動を行ってください。体が慣れていない状態で激しいモードに設定すると、体の不調に繋がる恐れがあります。
- 本体を設置する床の素材によっては傷や凹みが発生する事がございます。本体の下に付属のマットを敷いてご使用ください。また長期間使用しない場合は、マットをそのまましておくことと床面が剥離してしまう恐れがございます。使用しない場合はマットを本体と一緒に安全な場所に保管してください。
- 使用する際は運動に適した服装でシューズや靴下等を履き、滑らない事を確認してから使用してください。裸足で使用する場合は足汗で滑る恐れがありますので、こまめに汗を拭き取ってください。
- 汚れが付いてしまった場合は家庭用中性洗剤を水で薄め、タオルを固く絞り拭き取ってください。
- 本体稼働中に急にコンセントからプラグを抜くと、機械に大きな負担がかかり故障の原因となりますので、説明書通りの正しい順番で電源をオフにしてください。

製品仕様

※仕様や外観は予告なく変更する場合があります。

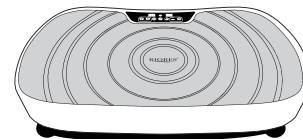
サイズ	本体:約561×314×145mm マット:550×310×8mm	耐荷重	約100kg
重量	約8.5kg	推奨年齢	18～60歳
素材	[フレーム・リモコン]ABS樹脂 [足踏みマット部分]TPR [マット]NBR	生産国	中国

電気定格

定格電圧:AC100V
定格周波数:50/60Hz
定格消費電力:200W



梱包品



本体



リモコン
コイン型電池
CR2025を使用



マット

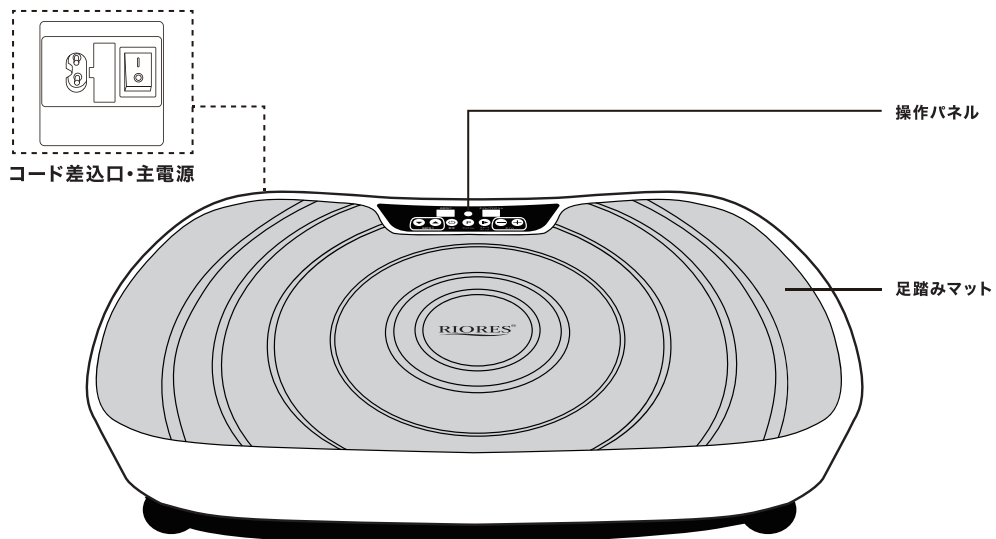


電源コード

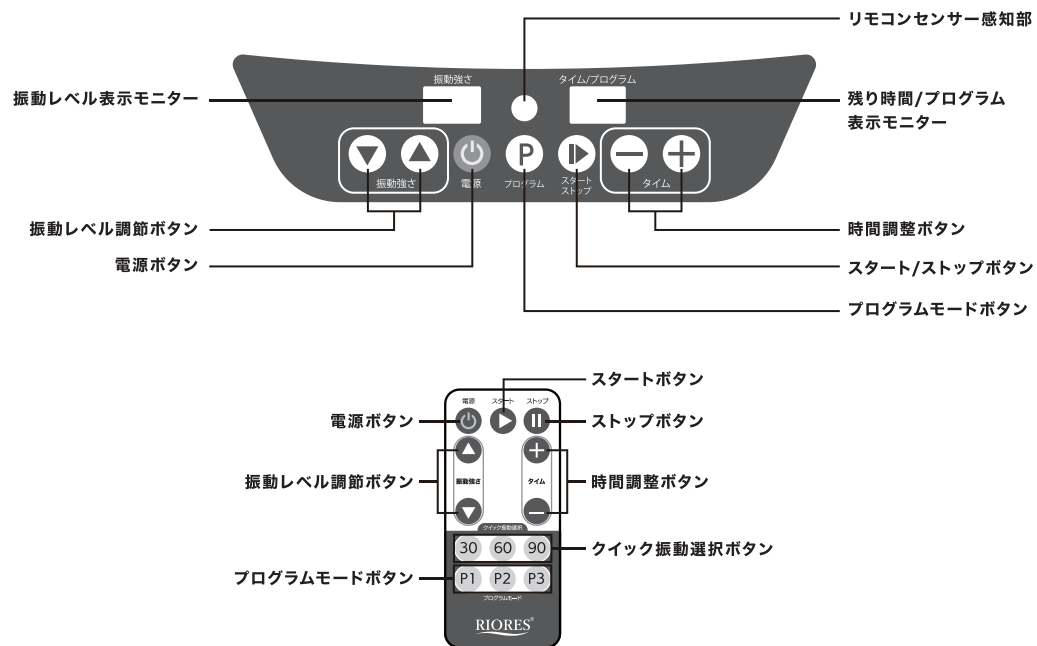


取扱説明書(本書)

パーツ名称



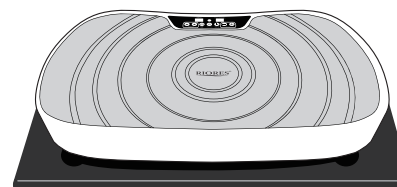
操作パネル / リモコン名称



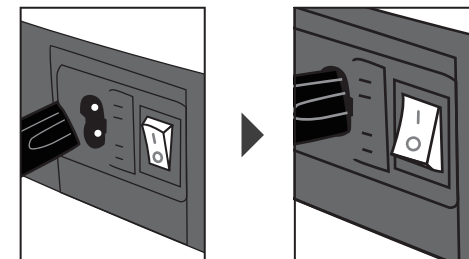
使用方法

■使用する前に

① 安定した床の上に付属のマットを敷き、その上に本体を置いてください。



② 本体に電源ケーブルを差し込みコンセントに接続してから主電源をオンにします。

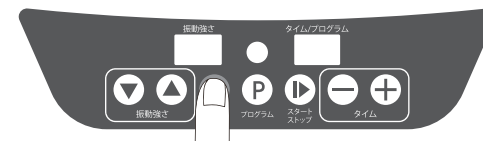


■操作方法

本体操作パネルの場合

電源オン/オフ

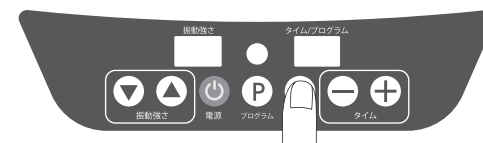
電源ボタンを押すと電源がオンになります。もう一度押すとオフになります。



振動開始/停止方法

本体の電源をオンにしてからスタート/ストップボタンを押すと振動が開始し、もう一度押すと停止します。

※10分後に自動で停止します。
※プログラムモード以外での作動中は残り時間/プログラム表示モニターに残り時間と「88」が交互に表示されます。



振動レベル調整方法

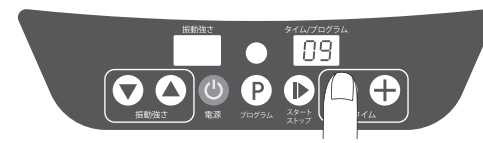
振動を開始後に振動レベル調節ボタンで1~99段階のレベル調整が可能です。体調などを確認しながら調整してください。



運動時間調整方法

電源をオンにした後、振動を開始する前に時間調整ボタンで1分単位で調整可能です。調整後スタート/ストップボタンを押せば振動を開始します。設定した時間が経過したら自動で停止します。

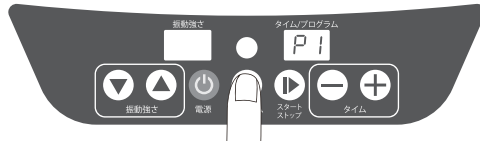
※初期設定では10分です。



プログラムモード

電源をオンにした後にプログラムモードボタンを1度押し、残り時間/プログラム表示モニターに「88」と表示されたらもう一度プログラムモードボタンを押して「P1」「P2」「P3」のいずれかを選択してスタート/ストップボタンを押すと振動が開始します。

※プログラムモードは時間やレベルの変更はできません。



リモコンの場合

※リモコンは赤外線送信です。リモコンで操作をする場合は本体から2.5m以内でリモコンセンサー感知部に向けてボタンを押してください。

電源オン/オフ

電源ボタンを押すと電源がオンになります。もう一度押すとオフになります。



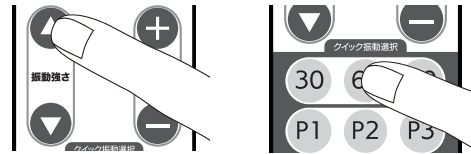
振動開始/停止方法

電源をオンにしてからスタートボタンを押すと振動が開始し、ストップボタンを押すと停止します。



振動レベル調整方法

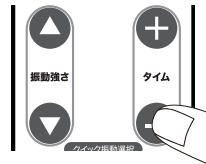
振動を開始後に振動レベル調節ボタンで1～99段階のレベル調整、またはクイック振動選択ボタンで30・60・90レベルに調節が可能です。



運動時間調整方法

電源をオンにした後、振動を開始する前に時間調整ボタンで1分単位で調整可能です。調整後スタートボタンを押せば振動を開始します。設定した時間が経過したら自動で停止します。

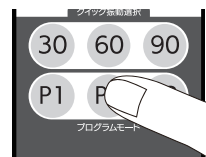
※初期設定では10分です。



プログラムモード

電源をオンにした後にプログラムモードボタンの「P1」「P2」「P3」のいずれかを選択してスタートボタンを押すと振動が開始します。

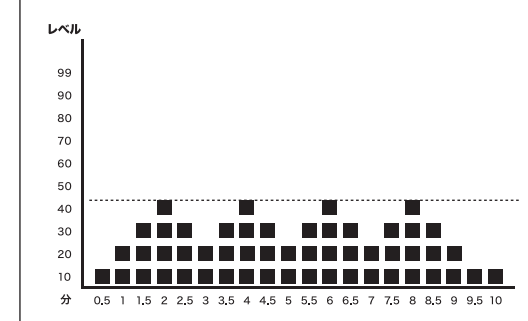
※プログラムモードは時間やレベルの変更はできません。



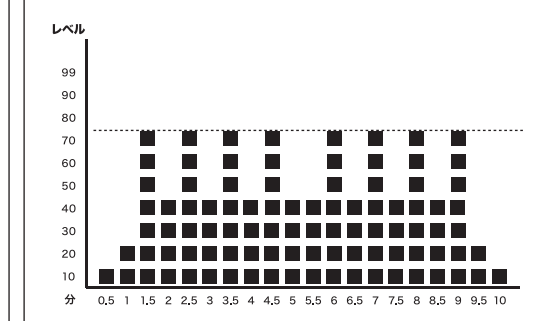
■プログラムモード

選択したプログラムの内容に合わせ、自動的に振動レベルが変動します。

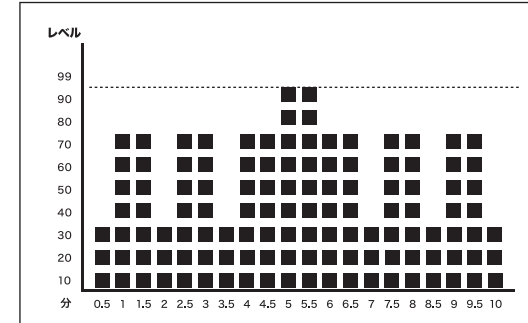
P1…運動レベル：弱 MAXレベル40



P2…運動レベル：中 MAXレベル70



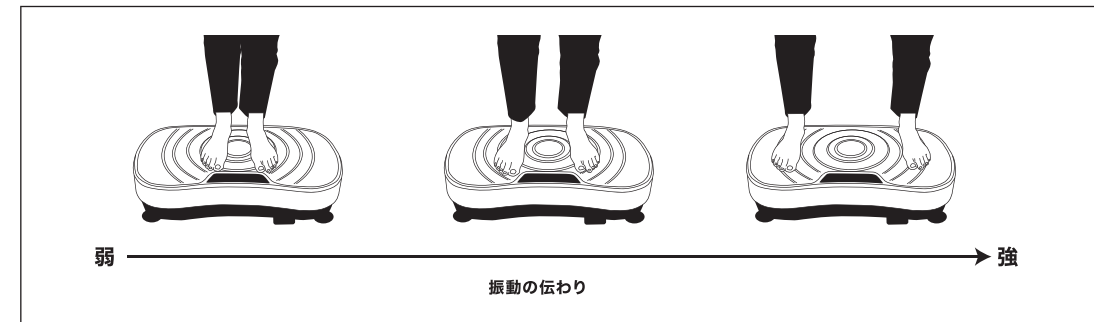
P3…運動レベル：強 MAXレベル90



プログラムモードの運動時間は10分間です。時間が経過すると自動的に停止します。
プログラムモードは時間やレベルの変更はできません。

■立ち方

足を置く位置で、体への振動の伝わり方を調節することが可能です。



■エクササイズ方法

姿勢により振動の伝わり方が変わり、様々な部位にアプローチします。



ヒップ、太もも、腰周り

本体の上に立ちます。膝の骨に負担がかかるため少し膝を曲げ、両足に力を込めてください。



太もも、お腹、ふくらはぎ (+ダンベルで二の腕にも)

膝を曲げ、息をゆっくり吐きながら両足の筋肉を伸ばすようにして片足を置きます。両足交互に行ってください。



太もも、ふくらはぎ

椅子に姿勢良く座り、両足を本体に乗せます。



上半身からヒップにかけて

操作パネルを避けて本体の上に姿勢良く座ります。
※脊椎周辺に負担がかかるので、レベルを低く設定してください。



二の腕

両手を本体の上に乗せ、骨への振動を抑えるため、肘を軽く曲げます。
※心臓、頭部に強く負担がかかるので低いレベルに設定し、長時間行わないでください。



電源ボタンを押すと電源がオフになります。運動を終了する場合は、主電源もオフにし電源コードをコンセントから抜いてください。

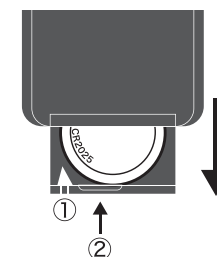
また、運動終了後はストレッチなどで体をクールダウンさせ、水分補給も行うようにしてください。

最大使用可能時間は10分です

推奨時間を超えて使用すると、内臓や筋肉へ過度な負担がかかり体の不調の原因となる恐れがあります。また、運動は1日に最高3回までとし、1回使用後は時間の間隔を空けて使用してください。

リモコン電池交換方法

リモコン裏面にある①の溝に爪を引っ掛け、右方向にプッシュしながら、②のつまみ部分を下に引っ張ると電池台がスライドして出てきます。

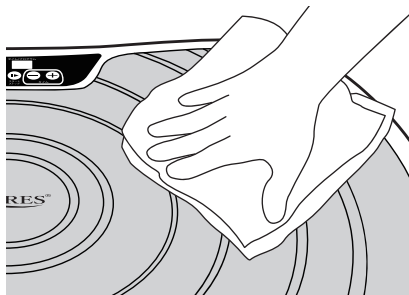


お手入れ方法

本体やマットに汚れがついた場合、ご家庭の中性洗剤などをぬるま湯で薄め、布で優しく拭き取ってください。

※シンナー・ベンジン・漂白剤等は使用しないでください。

製品本体に破損や異常がないか定期的な点検をお願い致します。
足が触れる場所は清潔に保ってください。



- お手入れをする際は必ず主電源をオフにし、プラグをコンセントから抜いてから行ってください。
- 運動終了後にお手入れをする場合、本体動作直後は内部のモーターが大変熱を持っている状態です。主電源をオフにしてプラグをコンセントから抜き、しばらく時間をおいてください。完全に冷えたのを確認してからお手入れを行ってください。

トラブルシューティング

状態	原因	対処法
本体が作動しない	主電源がオフになっている	操作パネル側の側面にある主電源をオンにしてください。
	電源コードのプラグが抜けている	電源コードを本体とコンセントにしっかり接続してください。
リモコンが作動しない	電池切れ/未挿入/誤挿入	電池を正しく挿入、または新しいものと交換してください。
	本体との距離が遠い	本体から2.5m以内で操作してください。
本体が停止した	タイマーが作動	使用可能時間は最大10分です。再度運動する場合はしばらく時間を空けてください。
「E-01」と表示	過電流保護	本体に耐荷重100kgを超えた負荷がかかり、エラーが起きている恐れがあります。エラー発生後は主電源をOFFにし、3分後に再度起動し直してください。
「E-02」と表示	配線の接続不良	エラーコードを控え、主電源をオフにしてお問い合わせ先へご連絡ください。

上記でも解決しない場合は、ご購入いただいた店舗までお問い合わせください。

保証について

初期不良または自然故障があった場合、製品が到着してから保証期間内であれば返金・交換の保証対象となりますので、お問い合わせ先にご連絡ください。

保証期間を過ぎてしまった場合は対応致しかねます。ご了承ください。

保証期間	1年間		
製品到着年月日	年	月	日
お問い合わせ先	[店舗で購入されたお客様]		[インターネット等で購入されたお客様]
	ご購入された販売店へご連絡ください。		注文番号と店舗名を控え、 ご購入された販売店へご連絡ください。