

RIORES®

品番:body-shaker-pico-black  
品番:body-shaker-pico-white  
品番:body-shaker-pico-gold

取扱説明書

2021.02刷  
Ver.202011

# BODY SHAKER® Pico

ボディーシェイカーピコ



## 1年間保証

万が一、初期不良または自然故障があった場合は、製品が到着して1年以内であれば、返金・交換の保証対象となります。  
1年以上過ぎてしまった場合ご対応は致しかねますので、ご了承ください。

### お問い合わせ先

- 店舗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。
- インターネット等で購入されたお客様  
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。

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。

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

# 安全にお使いいただくために

取扱説明書及び警告・危険・注意に関する全ての内容をお読みになりご使用ください。

**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。

●本製品は健康な方を対象とした製品です。以下の病歴や持病のある方は医師に相談するか、使用をお控えください。

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・骨粗しょう症、腰痛、首痛など骨に異常がある方、また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で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。
- 安全のため、小さいお子様やペットがいる場所での使用はお止めください。
- 本製品は家庭内での使用を想定した運動機器ですので、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には適していません。ご家庭以外で使わないでください。
- 本製品は屋内用です。屋外では使用しないでください。
- 使用中に体調に異変（吐き気・めまい・動機・骨、筋肉の痛み）を感じた場合は直ちに使用を中止し、不安のある場合は医師の診察を受けてください。
- 本製品の耐荷重は120kgです。総重量が120kgを超えての使用はお止めください。
- お手入れの際は必ず主電源をOFFにし、プラグをコンセントから抜いてください。
- 本製品の分解・改造・修理をしないでください。感電・発火・マシンの誤作動が起こる恐れがあります。
- 使用後は必ず電源をOFFにし、コンセントからプラグを抜いて安全な場所に保管してください。
- 作動中に異音・異臭・本体への傷が見られた場合はすぐに使用を中止してください。また、落雷や停電、水漏れが発生した場合は感電の危険があるため、直ちに使用を中止し機器本体から離れてください。
- 長期間使用しない場合は、コンセントからプラグを抜き、高温多湿な場所を避け、日の当たらない安全な場所に保管してください。
- 濡れた手で本体または電源コードなどを触らないでください。
- 本体プラグをコンセントにつなげたまま移動しないでください。
- 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OFFにしてください。
- 電源コードや付属品は本製品専用です。他社製の製品やその他の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。

**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。

- 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絶対にしないでください。
- 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ことは、安定せず転倒の恐れがあり大変危険ですのでお止めください。
- 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て使用してください。
- 製品を使用する際は、アクセサリー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。
- 製品を使用する際は周囲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っている場合があります。電源を切り、コンセントからプラグを抜き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、高温、多湿、直射日光の当たる場所、埃の多い場所の近くに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。

- 安全の為、初めて使用する際はまずは3分間程1番低い振動レベルからお試してください。
- 小さなお子様1人では絶対に使用させないでください。ご高齢の方が使用される際には、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補給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。
- 使用前に本体とコンセントに電源コードの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。
- 本製品の付属の電源コードは他の機器には使用できません。
- 製品を使用する際は準備体操をよく行い、ご自身の体調・体力に合わせ、無理のない運動を行ってください。（※まだ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してしまう場合がありますので、本体の下に付属のマットを敷いて使用してください。また長期間使用しない場合は、マットをそのままにしておくことと床面が剥離してしまう恐れがあります。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。
- 運動に適した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使用してください。
- 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終了してください。

## 商品仕様

※商品の仕様や外見は予告なく変更となる場合があります。

|        |  |
|--------|--|
| 本体サイズ  | 約365mm(幅)×281mm(奥行き)×124mm(高さ)         |
| マットサイズ | 約355mm(幅)×270mm(奥行き)×10mm(厚み)          |
| 重量     | 約6.6kg                                 |
| 素材     | フレーム:ABS マット:NBR 足踏みマット部分:TPR リモコン:ABS |
| 付属品    | マット リモートコントローラー 電源コード 取扱説明書1部          |
| 耐荷重    | 120kg                                  |
| 推奨年齢   | 18歳～60歳                                |
| 生産国    | 中国                                     |

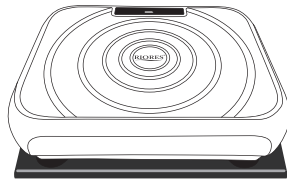


本体重量:約6.6kg 定格周波数:50-60Hz  
定格電圧:AC100V 定格消費電力:200W



## エクササイズを始める前に

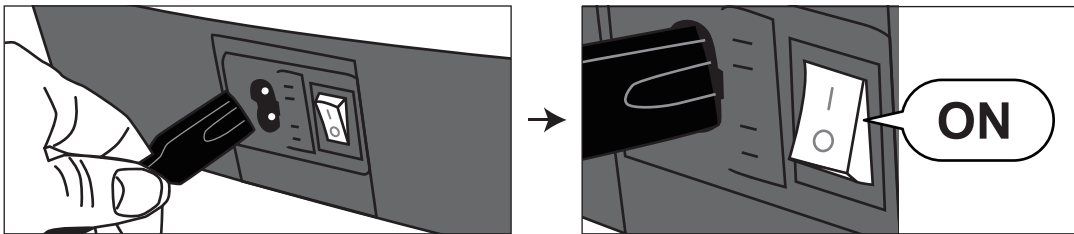
安定した床の上に専用マットを敷きます。  
その上に本体を乗せてください。



## 操作方法 (本体操作パネルの場合)

### 運動を開始する

主電源がOFFなのを確認し、本体とコンセントに電源コードのプラグを差し込んでから、本体の主電源をONにしてください。

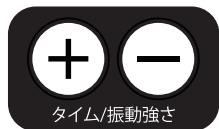


### マニュアルモード (手動運転)

- ① 電源ボタンを押した後、スタート/ストップボタンを押すと振動が開始します。
- ② ボタン操作で振動スピードレベルや時間を設定することができます。

#### 振動レベル設定

①の手順で運動を開始した後、本体パネルの左図のボタンを押し、振動のスピード(強弱)を設定してください。(振動レベルは1~99まで選べます)  
振動レベルは運動中のみ調整できます。停止中は調整できません。  
※リモコンの「クイック振動選択」のみ運動開始前に設定が可能です。



タイム/振動強さ

#### タイム設定

電源ボタンを押した後、本体パネルの左図のボタンを押し、振動のタイム(運動時間)を設定してください。

タイムは運動開始前のみ設定できます。運動中は調整できません。  
(最高稼働時間は10分です。10分経過すると自動的に停止します。)

### プログラムモード

プログラムを選択することで自動エクササイズができます。

電源ボタンを押し、プログラムボタンを押すと本体パネルモニターに「P！」と表示されます。再度プログラムボタンを押してP1~P5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プログラムが開始します。

※プログラムはP1~P5の5種類から選べます。(右のページを参照)

※プログラムボタンを押すごとにP1~P5へと切り替わり、P5の次はマニュアルモードに戻ります。

### 運動を停止する

※マニュアルモードもプログラムモードも10分経過すると自動停止します。

#### 一時停止

運動を一時的に停止したい場合はスタート/ストップボタンを押します。  
同じボタンを押すと続きからスタートします。

※約3分以内に再開されないと、パネルがOFFになりリセットされます。

#### 完全に停止

運動を完全に停止したい場合は電源ボタンを押します。

長時間使用しない場合は、主電源もオフにしてコンセントからプラグを抜いてください。

## ご注意

**1回10分、1日合計約3回程の使用を推奨しています。**  
**連続使用は控え、内臓や筋肉に負担をかけないように推奨時間、回数を守ってお使いください。**

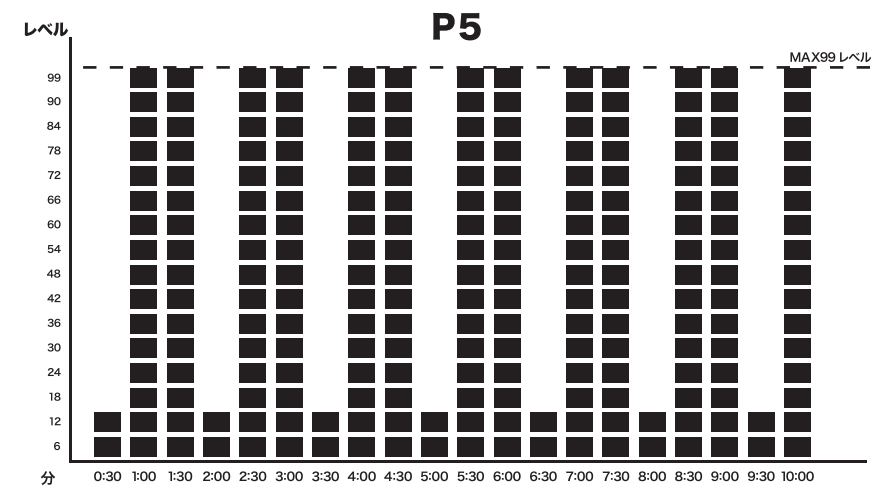
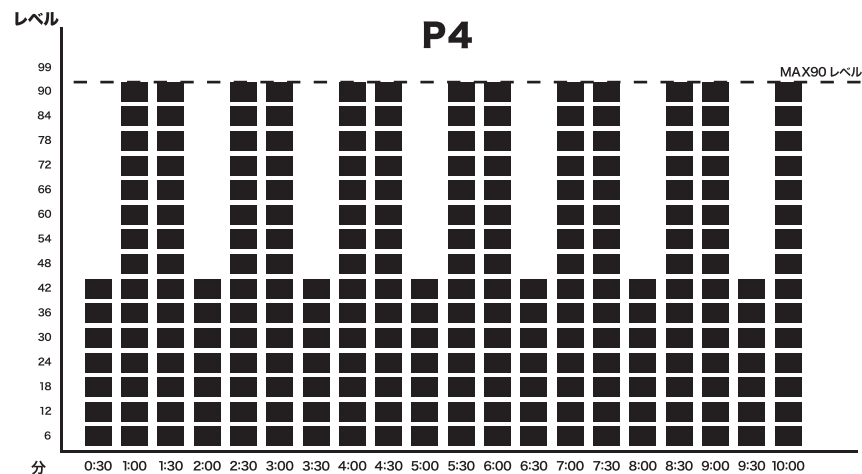
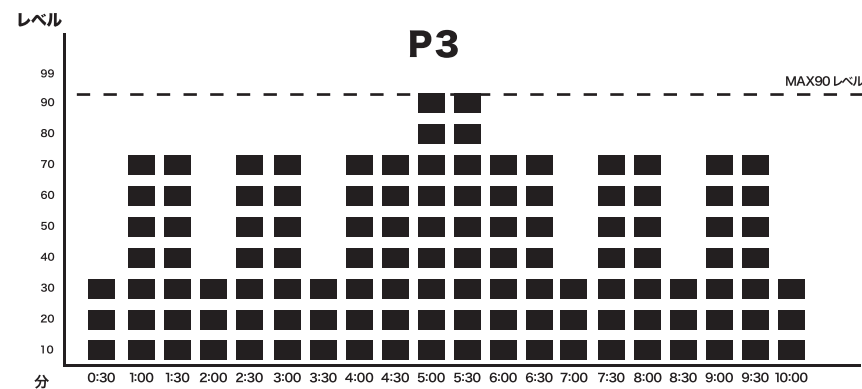
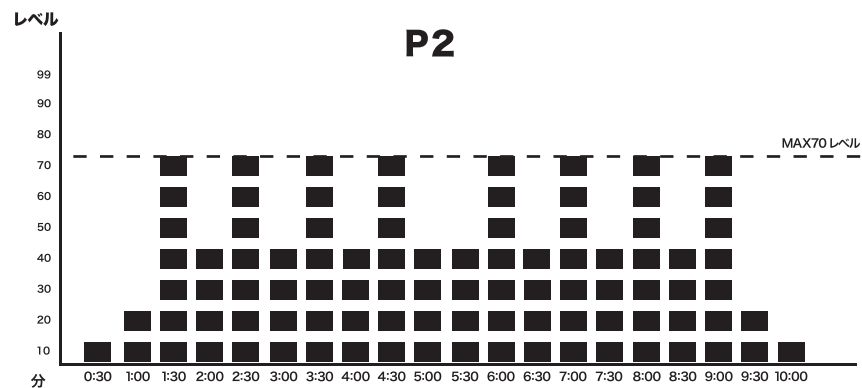
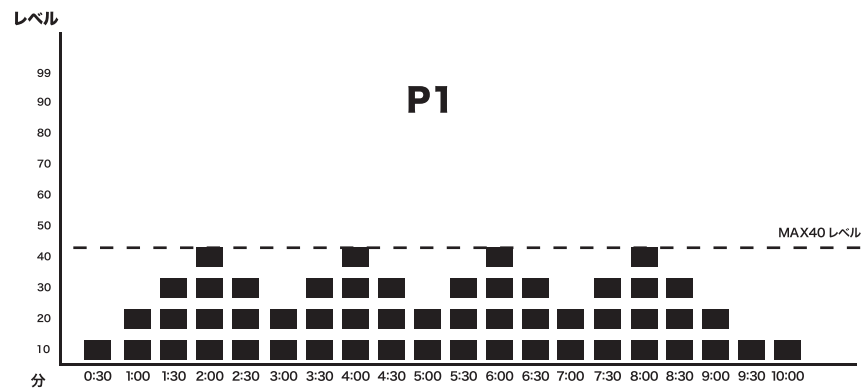
### 運動が終わったら...

身体を5分ほど優しくストレッチし、クールダウンさせます。  
この時水分補給も忘れずに行ってください。



# プログラムモード(自動エクササイズ)

※運動時間は10分です。10分経過したら、自動的に止まります。



## 定期的なお手入れ方法 / 点検

### 警告

#### 感電の恐れあり

お手入れをされる場合は必ず**主電源をOFF**にし、プラグをコンセントから抜いてください。

#### 火傷の恐れあり

動作直後は内部のモーターは大変熱を持っております。

電源を切り、コンセントからプラグを抜いて時間を置いてください。完全に冷えたのを確認してから作業を行ってください。

### 本体のクリーニング

本体やマットに汚れがついた場合はご家庭の中性洗剤などをぬるま湯で薄め、固く絞った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。

### 保守・点検

・製品本体に破損や異常がないか定期的に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。

## 作動しない時の原因と解決方法

| 本体の状態      | 考えられる原因        | 対処方法                          |
|------------|----------------|-------------------------------|
| 本体が作動しない   | 主電源がONになっていない  | 操作パネル側正面下の主電源をONの状態にしてください。   |
|            | 電源プラグが挿入されていない | 電源プラグを本体またはコンセントに挿入してください。    |
|            | 内部の機器の故障       | 下記お問い合わせ先までご連絡ください。           |
| リモコンが作動しない | 電池が切れた/未挿入/誤挿入 | 電池を正しく挿入してください。               |
|            | 本体との距離が遠い      | 本体の2.5メートル以内で操作してください。        |
| 設定時間に停止する  | 内部の機器の故障       | 下記お問い合わせ先までご連絡ください。           |
| 異音がする      | 内部の機器の故障       | 直ちに使用を中止し、下記お問い合わせ先までご連絡ください。 |
| 発煙・異臭がする   |                |                               |

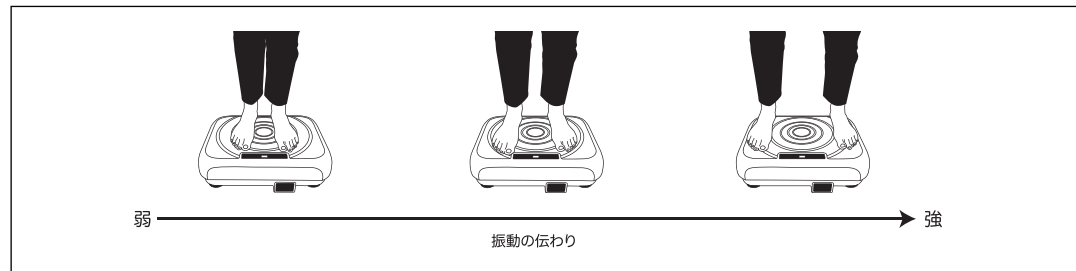
### お問い合わせ先

- 店舗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。
- インターネット等で購入されたお客様  
 と  を控え、ご購入された販売店へご連絡ください。

## エクササイズ

※運動を始める前に、十分な準備体操を必ず行ってください。

BODY SHAKER Picoを使ったエクササイズは、立ち位置や姿勢により振動の伝わり方が変わり、様々な部位の筋肉や脂肪にアプローチします。



### ヒップ・太もも・腰周り



膝の骨に負担がかからないよう少し膝を曲げ、両足に力を込めてください。

### 太もも・腹筋・ふくらはぎ



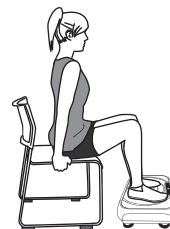
膝を曲げ、息をゆっくり吐きながら両足の筋肉を伸ばすよう交互に片足を置いてください。

### ふくらはぎ・太もも・二の腕・腹筋



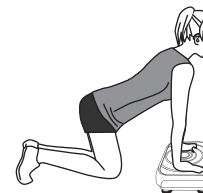
片足を乗せ、腕の筋肉を意識しながらダンベルなどで運動を行い、数分したら足を交代してください。

### ふくらはぎ・太もも



椅子に姿勢良く座り、両足を本体の上に乗せてください。

### 二の腕



両手を本体の上に乗せ、骨への振動を抑えるために肘を軽く曲げてください。

※心臓、頭部に強く負担がかからないよう低い振動レベルに設定し、長時間行わないでください。

### 上半身・ヒップ・腰周り・背中



操作パネルの上を避けて本体の上に姿勢良く座ってください。

※背骨周辺に負担がかからないよう、振動レベルは低く設定してください。