

自宅で簡単運動 ハンドル付きステッパー

ノボリヤ Noboriya

取扱説明書

このたびは、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。
本製品をより安全にご利用いただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
また、お読みいただいた後も大切に保管してください。

組み立て時、使用中の商品の破損、また本製品組み立て時、使用時に生じた
直接・間接の損害について弊社は一切の責任を負わないものとします。あらかじめご了承ください。

▲ 必ずご確認ください

本製品は健康な方を対象とした家庭用の運動補助器具です。

体調の悪い方、肩・腰・手・首・膝や関節などに障害や痛み・違和感のある方は使用しないでください。

- 本製品は一般家庭用です。治療を目的としたものではありません。
- ご使用中に痛みや不調を感じた時、使用後に身体に異常を感じた場合は、ただちに使用を中止し医師に相談してください。
- 運動以外の目的で使用しないでください。

※下記に該当する方は、本製品を使用しないでください。

- 体重が100kgを超える方
- 病中・病後・療養中の方
- 貧血気味の方
- 自ら意思表示ができない方や操作が行えない方
- 血行障害、毛細血管拡張、血圧に異常のある方
- 悪性腫瘍のある方
- 脳神経に異常がある方(てんかんなど)
- 糖尿病など、高度な末梢循環障害による知覚障害がある方
- 発熱(38℃以上)している方、または体に異常を感じている方
- 安静を必要とする方、四肢が不自由な方
- 乳幼児、子供、お年寄りなど痛みを自覚できない方
- 医師からマッサージを禁じられている方
- 生理中、妊娠中、出産直後の方(医師に相談の上ご使用ください)
- ステロイド系の薬を服用している方
- 高血圧の方、紫斑になりやすい方
- めまい・ふらつきなど平衡感覚に異常がある方、平衡感覚に影響が出る薬を服用している方
- 骨粗しょう症、脊椎の骨折、ねんざ、肉離れ、痛風などの急性(疼痛性)疾患の方
- 腱鞘炎、むち打ち症、頸椎損傷、脊椎狭窄症、椎間板ヘルニア、腰痛、坐骨神経症などの整形外科的疾患の方

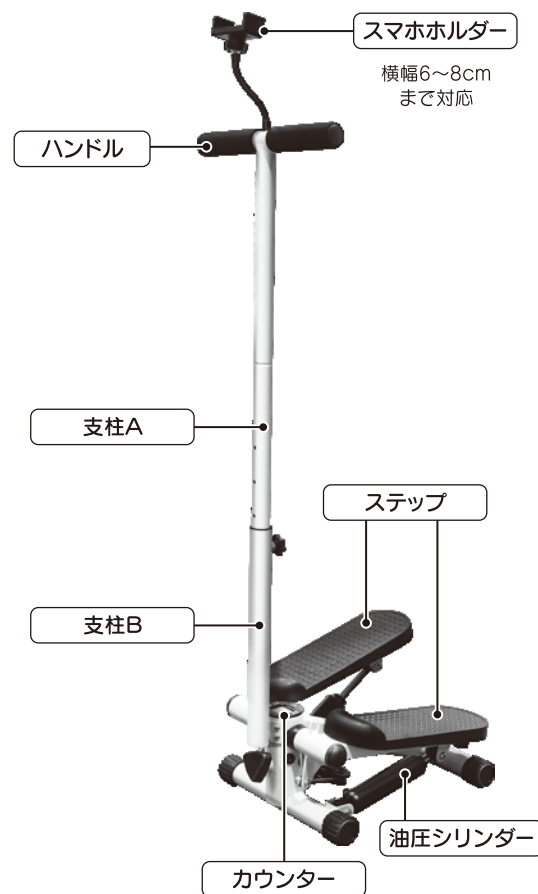
▲ 使用上のご注意

●製造工程上やむなく汚れ・バリ・キズが多少残ってしまう場合があります。ご使用前にご確認ください。
●本製品は一般家庭用です。業務用として使用しないでください。
●本来の用途以外には使用しないでください。
●本製品は一人用です。二人以上で同時に使用しないでください。
●分解・改造はしないでください。
●ご使用前に本体の変形・破損がないかご確認ください。異常がある場合は使用しないでください。
●組み立てる前に、部品が揃っているか必ずご確認ください。
●組み立ての際は、必ず安定した平らな場所で行ってください。また、床や壁などを傷つけないように厚手の布などを敷いてから組み立ててください。
●本製品の組み立て時、指や手などを挟まないよう十分にご注意ください。また、パイプの端などで手を切らないよう軍手などで保護してください。特に小さなお子様には注意し、組み立てさせないでください。
●長期間同じ場所に設置すると、設置面に痕が付いたり色移りする可能性があります。
●本製品にもたれかかったり、かたよった荷重をかけないでください。
●本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。
●可動部に指や髪などの毛等がはさまらないようご注意ください。
●ご使用中およびご使用直後に油圧シリンダーを触らないでください。
●自分の体調にあった運動を行ってください。
●ホットカーベットなど暖房器具の上で使用しないでください。
●暖房器具、ガスレンジ等、火のそばでの使用はさけてください。
●ご使用時は、必ず周囲に人やペットがいないことを確認してください。
●動きやすく滑りにくい服装でご使用ください。ポケットの中は空にしてください。
●1.疲労が激しい時 2.飲酒前、飲酒後 3.食前、食後の1時間は使用しないでください。
●子供やペットに本製品で遊ばせたり、使用させないでください。
●本製品を太陽光や強い光の下、高温・多湿な場所、火気の近くでの使用・保管はおやめください。
●落下や衝撃は破損の原因になりますので、ご注意ください。
●定期的に、部品等にゆるみや、ぐらつきがないかご確認ください。
●小さなお子様の手の届かない場所で保管・ご使用ください。
●本製品のお手入れをする際は、固くしぼった布等で汚れを拭き取ってください。
漂白剤やシンナー・ベンジン等の揮発性有機溶剤は使用しないでください。
●廃棄の際は各地方自治体(市町村)の指示に従ってください。

セット内容



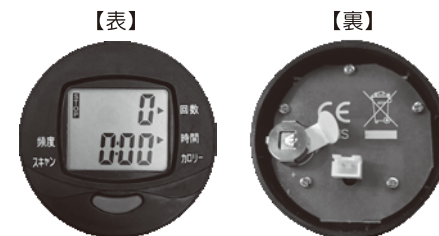
各部名称



カウンターの電池交換方法

LR44×1個 (テスト用電池内蔵)

※はじめてご使用する際は絶縁シートを取り外してからご使用ください。



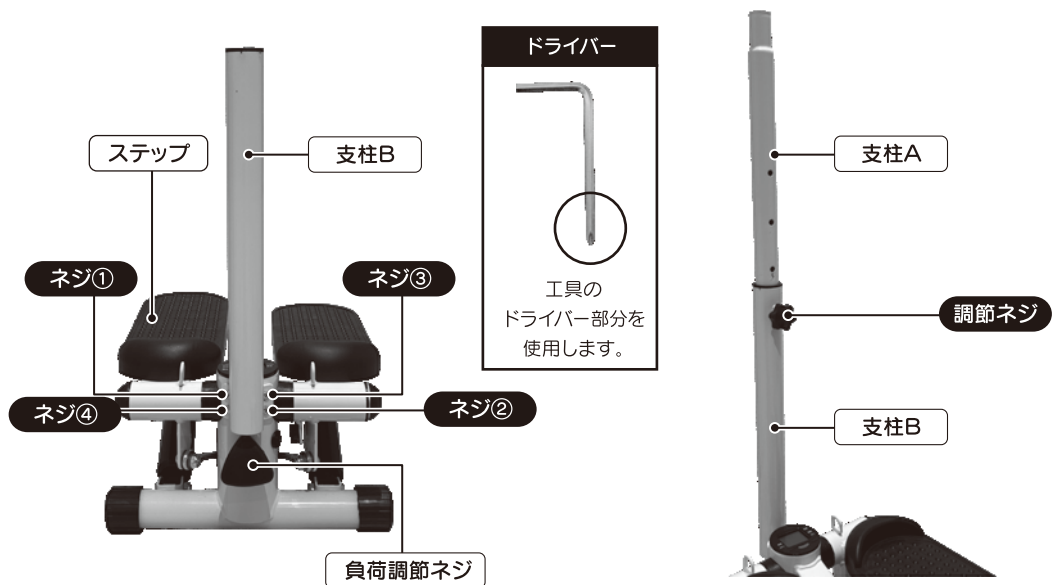
カウンターの裏側にLR44×1個(別売)の+、-(プラス、マイナス)を正しくセットしてください。

※電池交換後のカウンター使用可能期間は、ご使用の電池の種類や使用頻度により異なります。

●ショートさせたり、充電、分解、加熱、火の中にいれないでください。
●万一、電池から漏れた液が目に入った場合は、すぐに大量の水で洗い流してください。
●長期間使用しない場合は、電池を取り外して保管してください。
●一部の電池は入れる際、取り外す際にきついたり感じる場合があります。このような場合は無理にはめないでください。

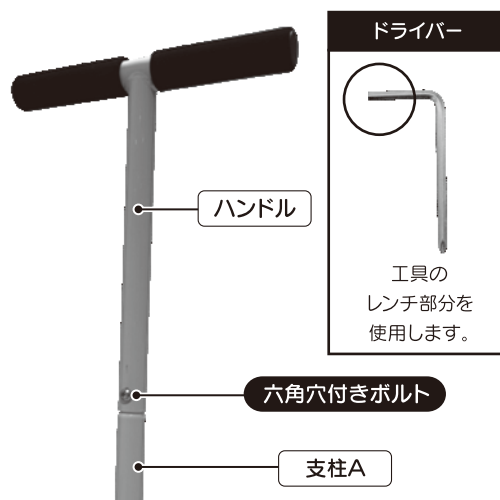
製品仕様	サイズ	約W30×D41×H118cm
	重量	約7kg
	耐荷重	約100kg
	主材質	鋼・PP・PVC・HDR・PE
	電源	LR44×1個(テスト用電池内蔵)

組み立て方法

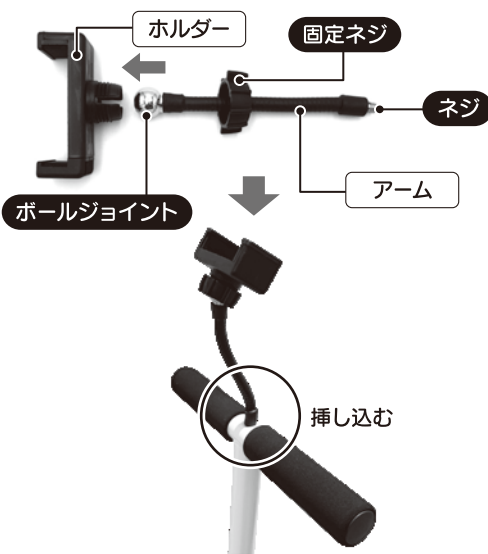


- 1** ステップのネジ①～④を取り外し、上図のように支柱Bを取り付けます。ネジを仮止めた後、ネジ①～④の順番で対角にネジを締めてください。
正面の穴に負荷調整ネジを取り付けてください。

- 2** 支柱Bに支柱Aを挿し込み、支柱Aの穴位置を合わせて、調整ネジで固定します。
高さは4段階調節が可能です。



- 3** 支柱Aにハンドルを挿し込み、六角穴付きボルトで固定します。



- 4** ホルダーの固定ネジを回し外し、アームのネジ側から固定ネジを通します。ホルダーにアームのボールジョイント部分を挿し込み、固定ネジでホルダーを固定してください。
アームのネジ部分をハンドル上部のネジ穴に固定します。

ご使用方法



- 5** カウンターの電池部分の絶縁シートを外します。本体とカウンターのケーブルが接続されているか確認をしてください。



完成図

組み立て後やご使用前にゆるみやぐらつきがないか必ず点検してください。

カウンターの表示について

カウンターはステップを踏み込むごとにカウントされます。電源OFF後に再度踏み込むと引き続きカウントを開始します。リセットする場合はボタンを長押ししてください。



自動でカウントスタート。
数秒間動作しない場合オートパワーオフ

ボタン

〈ディスプレイ表示〉ボタンを押すごとに表示切り替え

- 回数 踏み込んだ回数
- 時間 踏み込んだ時間
- カロリー 合計消費カロリー
- 頻度 踏み込んだ時のスピード
- スキャン 回数と時間→カロリー→頻度を順番に自動表示

⚠ 必ずご確認ください

- 本製品を使用する際は、マットなどを敷いてください。床面を傷つける恐れがあります。
- 本製品にマットは付属しません。別途市販の物をご用意ください。
- 塩化ビニル製のマットなど柔らかい素材は使用しないでください。
- 十分なスペースが確保できる水平で平らな安定した場所でご使用ください。
- ハンドルに無理な荷重をかけないでください。

運動方法

- ①片方のステップを完全に下げ、ステップを下げた方の足からゆっくりとのせます。
- ②足を交互にしっかりと踏み込むように動かしてください。
- ③体力に応じて負荷調整ノブを回し、ステップの高さ調節をしてください。
高さ調節により、負荷は変更できませんが、運動量が増えます。