

取扱説明書 H-7207 エアロビックステップ

室内・家庭用 一人用 台湾製

このたびは弊社製品をお買い上げいただきましてまことにありがとうございます。
この製品を正しく使用していただくため、使用する前に本取扱説明書をお読みください。

- ※**使用する方がいつでも見られるように必ず保管してください。**
- ※管理者の方は使用する方へ本取扱説明書の注意事項をご指導してください。
- ※本製品の保証期間はご購入日より一年間です。万一、正しく使用し保証期間内に異常・破損が見つかった場合は無償で修理・交換致します。
- ※取扱説明書に準じない不適切な取扱いをした場合や下記の事項に該当する場合は、保証期間内であっても保証出来ない場合がございます。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ■無断で改造を行った場合 | ■火災・水害など天災による場合 |
| ■使用者の故意・過失による場合 | ■指定された場所以外での使用 |
| ■国内以外での使用 | |

- 組立が必要な製品について -

梱包を開けたらすぐに製品に異常がないか、不足品がないかの確認を行ってください。製品には万全を期していますが、万一部品不足等がありましたら弊社お問い合わせ先までご連絡ください。

警告表示について

- ・本製品を使用するにあたっての注意事項になります。重要な内容となりますので下記の説明を読んで使用してください。

警告 使用方法を守らなかった場合、死亡・重傷など重大な事故につながる可能性があります。

警告



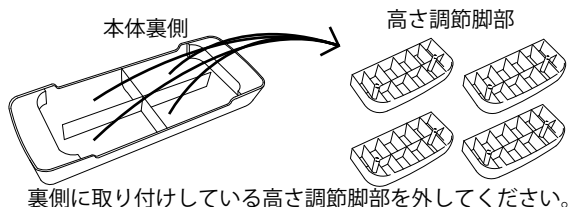
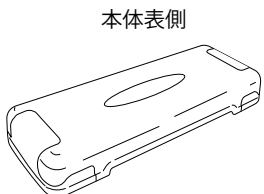
指示

- 指導者のもとで使用してください。
- 平たんな場所で安定した所に設置してください。
- 体重制限は80kgです。
- 使用する前に十分な準備運動を行ってください。
- 医師の診療を受けている、身体に異常を感じる、など体調が悪い場合は医師の診断の元で使用してください。
- 異常を感じたらただちに使用を中止し、修理・交換等の適切な処置を行ってください。



禁止

- 本来の目的以外の使用はしないでください。
- 同時に複数人数で乗らないでください。
- 妊娠中、安静を必要としている方、身体の不自由な方、酒気帯びの方などその他ご自身の意思表示が出来ない状態での使用はしないでください。



高さ調節方法

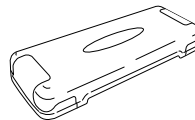
■注意■

必ずお読みください

必ず左右脚部を同じ高さに調節してください

高さ10cmにする場合

高さ調節脚部は使用しないで本体のみで使用します

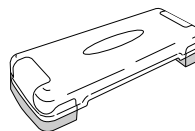


★側面から見たステップ台

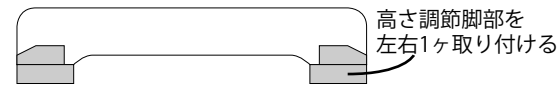


高さ15cmにする場合

本体裏側に左右各1ヶずつ高さ調節脚部を取り付けますぐらつき防止のため少し固めになっています。脚部をしっかりと押し込みぐらつきが無いよう取り付けます。

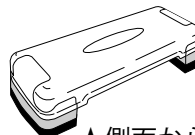


★側面から見たステップ台

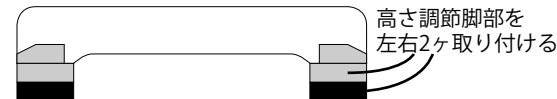


高さ20cmにする場合

本体裏側に左右各2ヶずつ高さ調節脚部を取り付けますぐらつき防止のため少し固めになっています。脚部をしっかりと押し込みぐらつきが無いよう取り付けます。



★側面から見たステップ台



保管上の注意

- 直射日光の当たらない湿気の少ない場所で保管してください。
- 使用後は汚れをふき取り保管してください。
- 火気のそばに置かないでください。
- 無断で使用されないように管理者の方は、器具庫に収納するなど管理を徹底してください。

返品・交換について

- 製品の返品・交換については、製品到着後（二週間以内）までにご購入の販売店までご連絡ください。製品を使用していたり、組立を行っている場合は返品をお受けできない場合がございます。
- 別注・廃番品などは使用・未使用に関わらず返品をお受けすることは出来ません。
- 初期不良品につきましては送料当社負担にて対応します。
- ご連絡がない返品につきましてはお受け出来ない場合がございます。

■ 本製品に関するご質問・お問い合わせ先 ■

電話・ファックスでのお問い合わせ TEL:048-921-1211 FAX:048-921-1311
メールでのお問い合わせ info@toeilight.co.jp

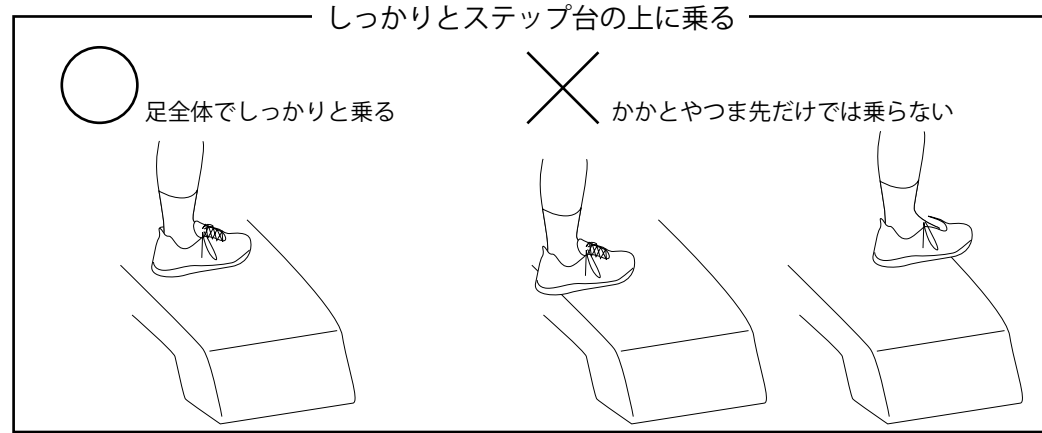
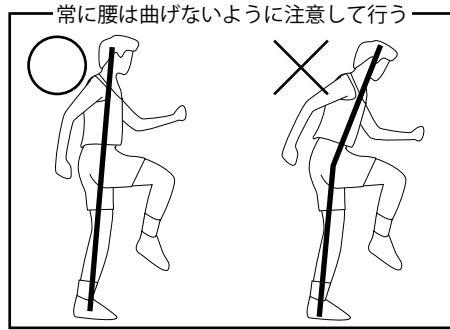
トーエイライト株式会社

〒340-0022 埼玉県草加市瀬崎5-24-11

2011.08 2版

■エクササイズを行う際のご注意■

・初めての方は「無理のない運動量」「一番低い高さ」でエクササイズを行ってください。



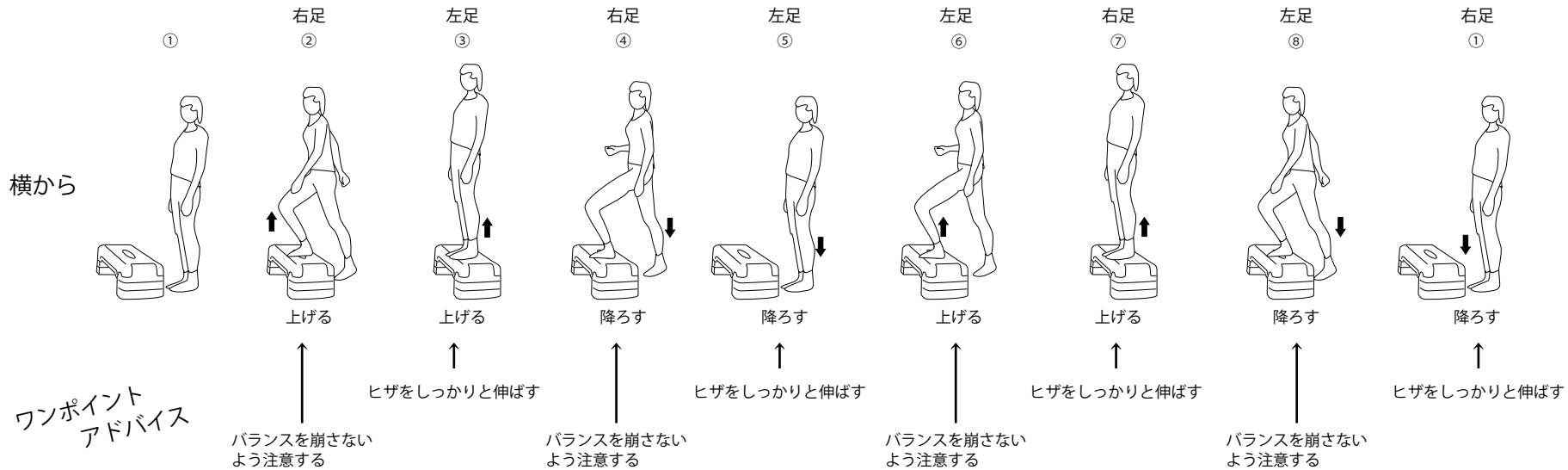
■エアロビックステップ使用例■

・基本ステップ・

下図の動きを参照し①→⑧の動作を行ってください。

目安：10分を1セットとして十分な休憩をとりながら2～3セット行う。

※リズムに合わせたり、音楽に合わせるとより楽しくエクササイズを行うことができます。



・・・繰り返し

肩の力・余分な力を抜く

無理をせず継続して行うことが大切です