

振動マシン
取扱説明書
保証書付

型番 TVI-001s

目次

| | |
|------------------|----|
| 安全上のご注意 | 1 |
| 各部の名称 | 4 |
| 操作の仕方 | 5 |
| トレーニングの方法 | 8 |
| 製品メンテナンス | 12 |
| 故障かな？と思ったら | 12 |
| 製品仕様 | 13 |
| 保証書 | 14 |

TVI-001sの特長！

- ★乗るだけスッキリ！余分なお肉をブルブル揺らして全身運動！
- ★効果を実感しやすいシェイカー式！インナーマッスルをしっかり刺激！
- ★足つぼ対応の磁石付き！エクササイズしながらリラックスもできます！
- ★リモコンで操作できるから、作動中でも簡単に調整可能！
- ★足の位置を変えるだけで、簡単に運動効果を調整！
- ★コンパクトでしっかりラバー加工しているので、置き場所も選びません！
- ★最大800回/分振動、手軽にインナーマッスルを強化！
- ★連続使用時間は最大15分、隙間時間にお手軽にエクササイズ！
- ★振動速度はなんと99段階、お好みの速度に調整できます！
- ★ゴムバンドを2本付！上半身の運動も同時にできます！

付属品

- ・振動マシン本体
- ・日本語説明書（本書）
- ・アース線接続用ネジ、ワッシャー、プラスチックアンカー
- ・リモコン
- ・ゴムバンド*2本

安全上のご注意

この度は、弊社製品をお買い上げ頂きまして、誠にありがとうございます。製品を安全に正しくご使用して頂く為、お使いになる前にこの取扱説明書を必ずお読みください。また、お読みになった後は、いつでも見られるように取扱説明書を大切に保管してください。

1. 本書の内容につきましては、予告なしに変更する場合がありますので、ご了承ください。
2. 本書の内容につきましては、万全を期しておりますが、万一お気づきの点、またはご不明な点などがありましたら、ご購入の販売店までお問い合わせください。
3. お客様が分解、改造を行った場合、責任を負いかねますので、ご了承ください。
4. 本書の内容の一部あるいは全部を、無断で複写することは禁止しております。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

| | |
|---|---|
|  警告 | この表示を無視して、誤った取り扱いをすると人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。 |
|  注意 | この表示を無視して、誤った取り扱いをすると人が傷害を負ったり物的損害の発生が想定される内容を示しています。 |
|  | この表示は「禁止(してはいけないこと)」を示しています。 |
|  | この表示は「厳守(必ず守ること)」を示しています。 |

警告

| | |
|---|--|
|  <p>本製品は家庭用のフィットネス機器です。学校・ジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。また、運動以外の目的では使用しないでください。</p> |  <p>運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所に設置してください。</p> |
|  <p>小さいお子様やペットの使用は禁止となります。保護者の方はお子様が遊具として使用しないようご注意ください。5才以下の乳幼児やペットのいる場所での使用・保管などはおやめください。</p> |  <p>直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。</p> |
|  <p>本製品の使用体重制限は最大120KGです。体重が120KGを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。</p> |  <p>本製品の「設置時」「使用時」「移動時」に本体の隙間に手、指などを挟まれないようご注意ください。</p> |
|  <p>本製品の連続使用時間は最大15分です。15分を超える過度の使用はおやめください。身体に過度の負担を与え、ケガや事故の原因になります。ご使用后15分間以上本製品を休ませてください。</p> |  <p>本体の隙間には動作中以外でも絶対に手や物を入れたりしないでください。</p> |
|  <p>本体を持ち上げたりするときには、必ず両手で持ってください。</p> |  <p>設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。また、本体を持ち上げたりするときには、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。</p> |
| |  <p>本製品に付属のエクササイズバンド以外のものを取付けたりしないでください。また本製品を改造、もしくは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。</p> |

⚠ 警告



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います。

次に該当する方は本製品を使用しないでください。

- ・医師が使用を不適当と認めた方
- 次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください
- ・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
 - ・生理中や、妊娠中、または妊娠の疑いのある方
 - ・皮膚疾患のある方
 - ・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
 - ・高血圧症の方
 - ・内疾疾患(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、変形性関節炎などの方
 - ・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
 - ・静脈りゅうなどの重症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される方
- 上記以外に身体に異常を感じているとき



ご使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていること、本体にひび割れなどの破損がないこと、エクササイズバンドに破損や消耗がないことを必ずご確認ください。



付属のエクササイズバンドを使った運動を行う前には、バンドにキズがないこと、バンドが確実に固定されていることをご確認ください。



本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。



本製品の使用中には、同時に他の機器を併用しないでください。



本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください)、また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。



ペンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身につけたままでの運動は絶対にしてしないでください。



本書に記載している使用方法以外では使用しないでください。特に、頭部に振動を与えるような使用はしないでください。体調不良の原因になります。



本体の上立った姿勢で使用される場合、ひざを軽く曲げてご使用ください。ひざを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強く揺れることによる体調不良の原因になります。また、ひざへの負担も大きくなります。



初めてご使用される方、高齢者の方、車に酔いや酔いやすい方は遅い速度から運動を始めてください。振動に慣れてきたら徐々に速度をあげてご使用ください。



健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。



体調が優れないとき、眠気があるときは使用しないでください。



次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、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常)



本体の動作中は操作パネル・振動面以外の本体に触れないでください。また、本体の隙間には動作中以外でも絶対に手や物を入れたりしないでください。



動作中の乗り降りしないでください。必ず振動面に乗ってから作動させてください。また、降りる際も停止させてから降りてください。

警告

| | |
|--|---|
|  <p>電圧が異なるコンセントや、異常な電源を使用しないでください。</p> |  <p>使用中は振動面の中心に重心が来るように左右均等に体重をかけるようにしてください。飛び跳ねたり、片足立ちや、一方に体重がかかるようなアンバランスな使用はしないでください。 故障や事故の原因になります。</p> |
|  <p>使用時には、必ず次の手順を守ってください。</p> <ol style="list-style-type: none">1) 本体メイン電源スイッチがOFFになっていることを確認する。2) 本体に電源コードの本体側プラグをしっかりと接続する。3) コンセントに電源プラグを差し込む。4) 本体電源スイッチをONにする。5) 本体の振動面に乗ってから作動させる。 |  <p>使用中に本体がガタつくほど前後左右に振動を与えたり、周囲の人が使用者や本体を押したり引いたりしないでください。 安定性を損ない重大な事故の原因になります。</p> |
|  <p>使用終了時には、必ず次の手順を守ってください。</p> <ol style="list-style-type: none">1) 本体を停止させてから、本体から降りる。2) 本体メイン電源スイッチをOFFにする。3) コンセントから電源プラグを抜く。4) 本体から電源コードの本体側プラグを抜く。 |  <p>本製品に毛布などをかけて使用しないでください。</p> |
|  <p>電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。</p> |  <p>コンセントから電源プラグを抜き差しするときは、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。 また、電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態で使用しないでください。断線やショート、感電、漏電、発火の原因になります。</p> |
|  <p>電源コード上に本体や重量物を載せないようにご注意ください。また、電源コードに圧力がかかるような設置(電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げてしまうような設置)はしないでください。断線やショート、感電、漏電、発火の原因になります。</p> |  <p>正常に作動しないとき、異常を感じたときはすぐにコンセントから電源プラグを抜き、使用を中止してください。</p> |
| |  <p>使用しないとき、雷が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。</p> |
| |  <p>電源プラグは、定期的にはほこりなどを取り除いてください。</p> |

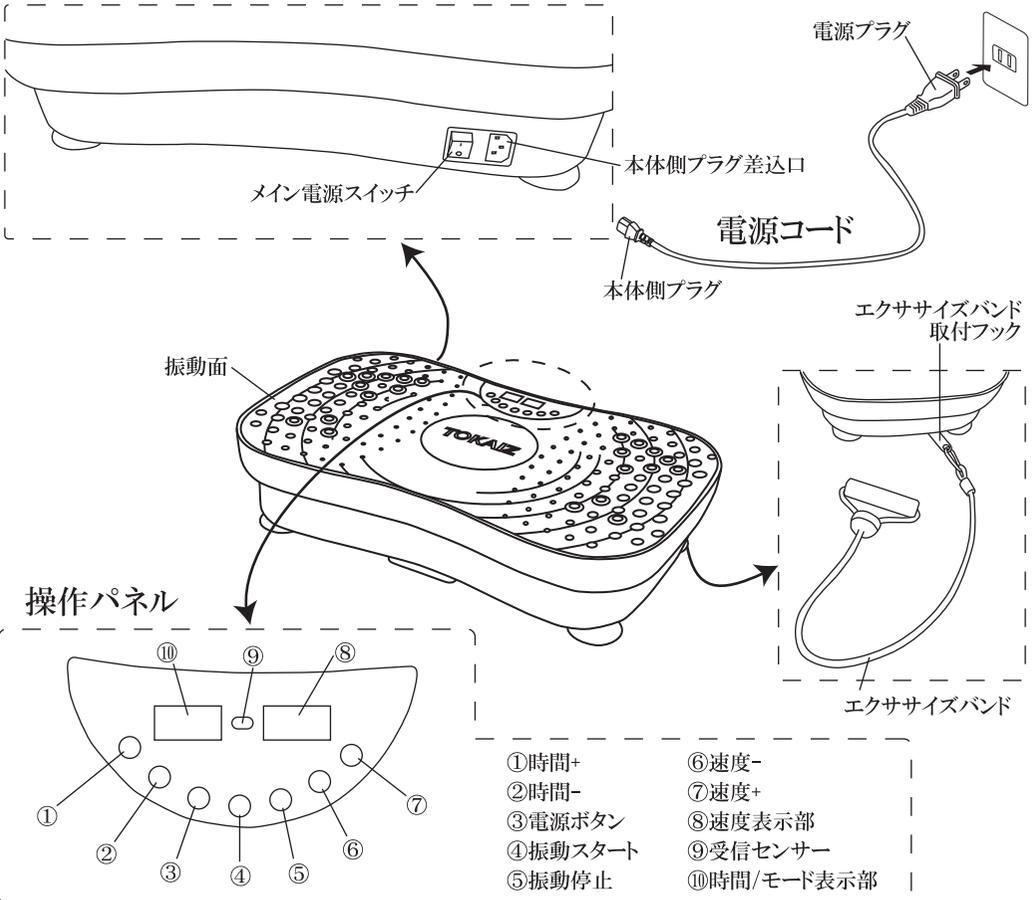
注意

| | |
|--|--|
|  <p>取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。</p> |  <p>本体には、特にご注意くださいたい内容をラベルにして貼り付けています。ラベルをはがしたりしないでください。</p> |
|  <p>設置前には部品が揃っていること、本体にひび割れなど破損がないことを必ずご確認ください。もし、部品不足や破損がある場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。</p> |  <p>幼児や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人でも本製品に触れ、誤作動をしないように十分ご注意ください。誤った操作は事故の原因になります。</p> |
|  <p>本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くには設置しないでください。</p> |  <p>お手入れ・保管の際には、必ず本体電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。</p> |
|  <p>設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。</p> |  <p>リモコンは、電池の液漏れによる事故を防止するため、長期間(1週間以上)使用しない場合は電池を抜いて保管してください。</p> |
|  <p>本製品は床面に振動が伝わります。深夜・早朝の使用や、階下や隣室への配慮をお願いします。</p> |  <p>保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さい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高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。</p> |

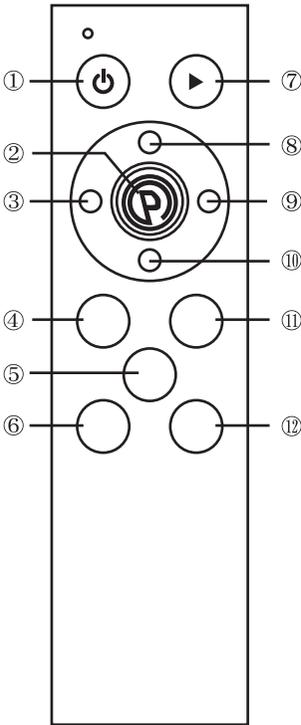
⚠ 注意

- ❗ 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- ❗ 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社までご相談ください。
- ❗ 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- ❗ 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- ❗ 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
- ❗ 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、しばらく試運転を行って異常がないことを確かめてからご使用ください。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自自治体の取り決めに従ってください。

各部の名称



リモコン



※ リモコンの操作は受信センサーに向けて操作してください。
※ ボタンを操作の際は強く押さないでください。
破損の原因になります。

- | | | |
|-----------|-------|------------|
| ①電源スイッチ | ⑤速度20 | ⑨時間+ |
| ②モード変更ボタン | ⑥速度50 | ⑩速度- |
| ③時間- | ⑦スタート | ⑪クイック変更ボタン |
| ④停止 | ⑧速度+ | ⑫速度80 |

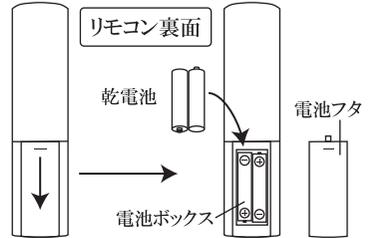
※本リモコンは単4乾電池2本(別売り)を使用しています。

本製品は最初から電池を付属しておりませんので、ご使用になる前に、電池をセットしてください。



※電池の極性(+/-)を正しく入れてください。間違えるとリモコンが故障するおそれがあります。

※リモコンの反応が悪くなった時には、乾電池の交換をしてください。



操作の仕方

操作は本体の操作パネルまたはリモコンで行います。
使用手順に従い、ご利用になってください。

1. 電源を入れる

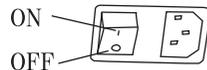
- ① 電源コードの本体側プラグを本体側プラグ差込口に差し込みます。
- ② 電源プラグをコンセントに差し込みます。



家庭用のコンセントに差し込んでください。

- 1つのコンセントから複数の配線を繋ぎ、タコ足配線はしないでください。
- 電源コードや電源プラグが引っ張られたり、無理に曲げた状態でコンセントに接続しないでください。
- 電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

- ③ 本体メイン電源スイッチをONにします。
※ONの状態では、本体メイン電源スイッチが点灯します。



2. 本体に乗る

本体振動面に乗ります。
※体重は、左右均等にかけてください。

振動面の中心では振動の伝わりが小さく、
左右に足を広げていくと振動の伝わりが
大きくなります。
※詳しくはP.9(運動のポジション)をご確認ください。



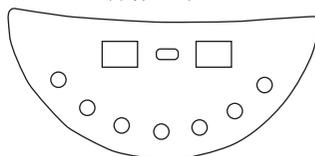
3. 使用方法

3.1 操作パネルの使用方法

●マニュアルモード

電源ボタンを押して、本体電源をONにします。
時間+または時間-ボタンを押して、振動時間を設定し、
スタートボタンを押すと、振動が始まります。
振動途中で、速度+また速度-ボタンで振動速度を
調節することができます。
設定された時間になったら、自動的に停止します。
※振動中、停止ボタンを押すと、振動を停止することができます。
※振動中、時間の調節、モードの切替などの操作はできません。
停止ボタンを押して、振動が停止してから、操作してください。

操作パネル



※シールがはられている場合は、
剥がしてからご利用ください。

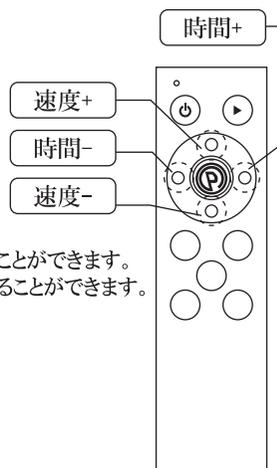
3.2 リモコンの使用方法

A: マニュアルモード

電源ボタンを押して、本体電源をONにします。
時間+または時間-ボタンを押して、振動時間を設定し、
スタートボタンを押すと、振動が始まります。
振動途中で、速度+または速度-ボタンで振動速度を
調節することができます。
設定された時間になったら、自動的に停止します。
※振動中、停止ボタンを押すと、振動を停止することができます。
※振動中、クイック変更ボタンを押すと、振動速度を20⇒50⇒80調整することができます。
※振動中、速度20、速度50、速度80ボタンを押すと、素早く速度を調整することができます。
※振動中、時間の調節、モードの切替などの操作はできません。
停止ボタンを押して、振動が停止してから、操作してください。

B: オートモード

電源ボタンを押して、本体電源をONにします。
Ⓟ ボタンを押して、モードの選択することができます。
モードを選択してから、スタートボタンを押すと、振動を開始します。
各モードの時間は15分となり、終わったら、自動的に停止します。
※オートモードは、時間と速度の変更はできません、詳しくはP.7ご参照ください。
※振動中、停止ボタンを押すと、振動を停止することができます。
※振動中、時間の調節、モードの切替などの操作はできません。
停止ボタンを押して、振動が停止してから、操作してください。
※電源ON、振動しない状態で、5分間操作しないと、スタンバイ状態になります。
表示部は「-」になり、再起動するには、本体またはリモコンの電源ボタンを押してください。



オートモードの詳細

⑤ ボタンを押すと、時間/モード表示部は下記のように表示します、

「 P0 」⇒「 P1 」⇒・・・⇒「 P9 」⇒「 HR 」 ※HR:マニュアルモード

モードP0～P9の詳細は、下記のようになります。お好みに合わせてお選びください。

| モード | 振動速度(1分ごとに変動します) | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 04 | 08 | 10 | 12 | 17 | 20 | 24 | 20 | 17 | 06 | 12 | 17 | 20 | 24 | 20 |
| ●P0(オートモード1) | 04 | 08 | 10 | 12 | 17 | 20 | 24 | 20 | 17 | 06 | 12 | 17 | 20 | 24 | 20 |
| ●P1(オートモード2) | 02 | 04 | 06 | 08 | 10 | 13 | 15 | 12 | 09 | 08 | 08 | 10 | 13 | 15 | 12 |
| ●P2(オートモード3) | 08 | 14 | 08 | 14 | 08 | 20 | 08 | 14 | 08 | 14 | 14 | 08 | 20 | 08 | 14 |
| ●P3(オートモード4) | 12 | 23 | 29 | 38 | 49 | 56 | 68 | 76 | 48 | 29 | 38 | 49 | 56 | 68 | 76 |
| ●P4(オートモード5) | 09 | 13 | 16 | 21 | 24 | 35 | 67 | 50 | 38 | 30 | 21 | 24 | 35 | 67 | 50 |
| ●P5(オートモード6) | 23 | 55 | 23 | 55 | 23 | 55 | 23 | 55 | 23 | 55 | 55 | 23 | 35 | 23 | 55 |
| ●P6(オートモード7) | 11 | 11 | 25 | 25 | 38 | 38 | 48 | 48 | 25 | 25 | 25 | 38 | 38 | 48 | 48 |
| ●P7(オートモード8) | 30 | 30 | 50 | 50 | 70 | 70 | 40 | 40 | 60 | 60 | 50 | 70 | 70 | 40 | 40 |
| ●P8(オートモード9) | 55 | 40 | 55 | 40 | 50 | 77 | 80 | 65 | 65 | 99 | 40 | 50 | 77 | 80 | 65 |
| ●P9(オートモード10) | 40 | 85 | 75 | 65 | 25 | 96 | 78 | 60 | 65 | 80 | 65 | 25 | 96 | 78 | 60 |

※オートモードの振動時間は15分となり、振動時間の変更はできません。

※ご自身の体力に合わせ、モードをお選びください。

アース線取り付け方法



以下の場合、故障や漏電時の感電防止のため、アース線の接続をお勧めします

※湿気の多い場所、または水気のある場所で使用する場合

※長時間同じ場所に連続使用の場合。

ご注意： ※こちらは室内専用商品です。 ※商用・業務利用不可。

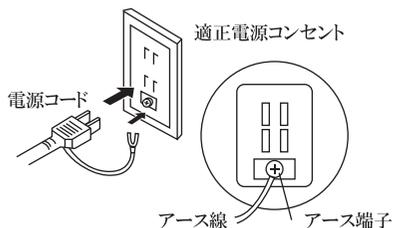
電源プラグから出ているアース線は、次のいずれかに接続してください。

- ・電源コンセントのアース線端子
- ・接地工事を行っている接地端子

アース接続は必ず電源プラグを電源に差し込む前に行ってください。

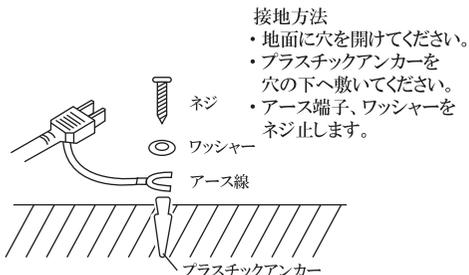
また、アース接続を外す場合は、必ず電源プラグを電源から抜いてから行ってください。

【電源コンセントのアース線端子の場合】



※上図はアース付きコンセントの一例です。

【接地工事を行っている接地端子の場合】



接地方法

- ・地面に穴を開けてください。
- ・プラスチックアンカーを穴の下へ敷いてください。
- ・アース端子、ワッシャーをネジ止めます。

トレーニングの方法

1回のトレーニングは、15分を目安としてご利用ください。

1日30分まで、無理のないようトレーニングをしましょう。



注意

※ 本機の連続使用時間は、最大15分となり、オートモードなどで連続15分間を使用した場合は、最低15分以上間隔をあけてから、ご使用ください。

※ トレーニングの効果には個人差があります。

※ スリッパやストッキングなどの滑りやすい履物で使用しないでください。

事故やケガの恐れがあります。

※ 頭痛、めまい、吐き気、疲労感、乗り物酔いに似た症状などを感じたときや、目、耳、手、腕、足など、身体の一部に不快感や痛みを感じたときは、すぐに使用を中止してください。使用を中止しても治らないときは、医師の診療を受けてください。

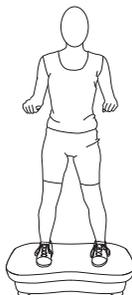
<基本の運動>

● 全身・おなか・腰・太ももを中心とした運動

運動方法 足を開き、背筋を伸ばして、立ちます。

気をつけること

- ・片足重心にせず両足でしっかり立ってください。
- ・膝を曲げずに使用した場合、頭部に振動が伝わりすぎ、体調が悪くなるおそれがあります。



※ エクササイズバンドを持ちながら運動すると、上半身も同時にエクササイズできます。



<中腰の運動>

● 太もも・お尻を中心とした運動

運動方法

肩幅に足を開きしっかりと踏ん張って、腰を落とし、中腰になってください。

気をつけること

- ・お尻を落としすぎて、膝が前にでないようにしてください。
- ・椅子に腰掛ける一歩手前のようなイメージです。
- ・腰をそりすぎないように注意してください。



<片足ずつ行う運動>

● 太もも・ふくらはぎを中心とした運動

運動方法

本体の正面に立ち、片足を本体に乗せてください。

気をつけること

- ・体のバランスを保つために、肩幅に足を開いて両足で立ててから、どちらかの足を本体に乗せるようにしてください。
- ・下腹部に力をいれ、ぐらつかないようにしてください。



<本体に座って行う運動>

● 太もも・お尻・腰回りを中心とした運動

運動方法

膝を軽く曲げた状態で、本体の中心に座ってください。

気をつけること

- ・両手は必ず腰に添えてください。
- ・脊椎に負担がかかりすぎる恐れがあるので、強度は弱めからスタートして、ご自身の様子をご覧ください。
- ・背筋はしっかり伸ばし、腰がそりすぎないように注意してください。



<椅子に座って行う運動>

● 太もも・ふくらはぎを中心とした運動

運動方法

本体正面に椅子を置き座ってください。本体に両足を乗せてください。

気をつけること

- ・背筋はしっかり伸ばし、腰がそりすぎないように注意してください。
- ・足は肩幅程度に広げてください。



<床に座って行う運動>

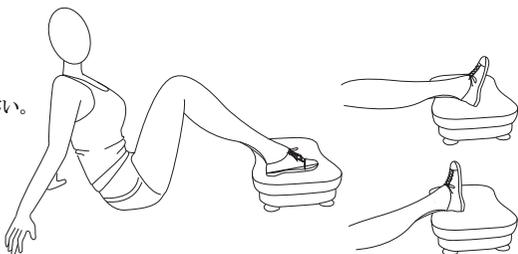
- 足首周り・ふくらはぎを中心とした運動

運動方法

本体正面の床に座り、本体にかかと、もしくは足の裏をのせてください。

気をつけること

- ・両手を体の後方につき、しっかり体重を支えてください。
- ・肘に負担がかかりすぎないように、下腹部にしっかり力をいれて背筋を伸ばしてください。
- ・腰がそりすぎないようにしてください。



<両手をつかっただ運動①>

- 肩まわり・二の腕を中心とした運動

運動方法

本体正面に四つん這いになり、両手を本体につきます。

気をつけること

- ・関節への負担を和らげるため、肘はやや曲げた状態で行ってください。
- ・頭部に負担のかかる運動のため、強度は弱めからスタートして、ご自身の様子をみてください。
- ・背中を丸めないように、かつ、そりすぎないように下腹に力を入れるよう、注意してください。



<両手をつかっただ運動②>

- 腕・肩・背中を中心とした運動

運動方法

本体正面に肩幅に足を開いて立ち、前かがみになって両手を本体につけてください。

気をつけること

- ・膝を曲げたり、足を後方に移動させるなどして、体に負担がかかりすぎないように調整してください。
- ・頭部に負担のかかる運動のため、強度は弱めからスタートして、ご自身の様子をみてください。
- ・背中を丸めないように注意してください。
- ・前屈がしんどい場合は無理をせず別のトレーニングを行ってください。



<体幹運動①>

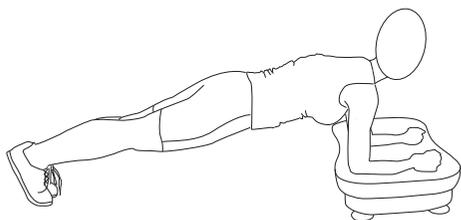
- 腕・肩・胸部・体幹を中心とした運動

運動方法

両肘を本体に乗せ、両足は伸ばしてつま先で体重を支えます。

気をつけること

- ・頭部に負担のかかる運動のため、強度は弱めからスタートして、ご自身の様子をみてください。
- ・体勢がしんどい場合は無理をせず、膝をつけてください。もしくは無理をせず他のトレーニングを行ってください。



<体幹運動②>

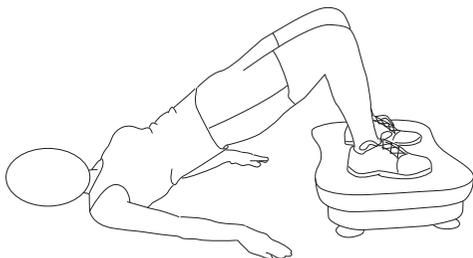
- ふくらはぎ・太もも・体幹を中心とした運動

運動方法

仰向けに寝転がり、膝をまげて足の裏全体を本体に乗せてください。

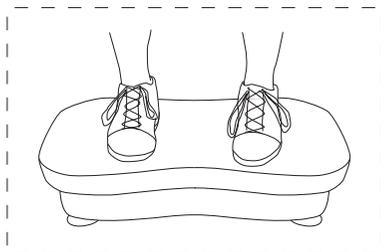
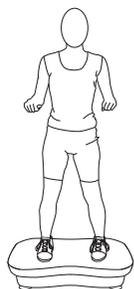
気をつけること

- ・両手を広げ、しっかり体重を支えてください。
- ・背筋はしっかり伸ばし、腰がそりすぎないように注意してください。
- ・両足はしっかり踏ん張ってください。



足の配置

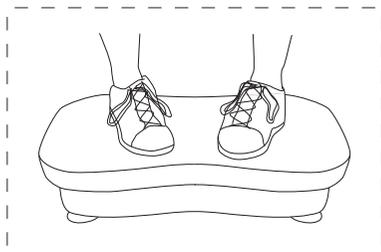
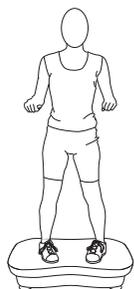
振動マシンに立つ際、足の向きで筋肉への負荷のかかり方を調整することができます。



左右平行

足を肩幅に平行に開きます。

●まんべんなく運動することができる基本姿勢です。

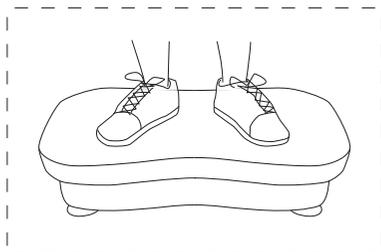
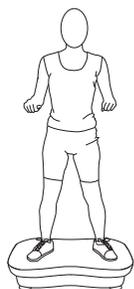


内向き

足を内股にします。

●主に体の外側を中心とした運動ができます。

※無理に内股にしすぎないように注意してください。

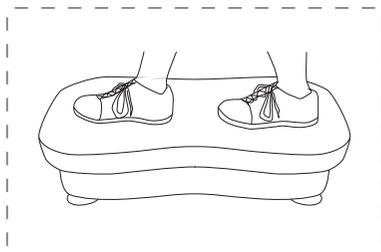


外向き

足を外股にします。

●主に体の内側を中心とした運動ができます。

※無理に外股にしすぎないように注意してください。



横向き

体を横向きにし、足も左右どちらかに揃えて横向きにした状態で立ってください。

●主に体幹と脇腹・腰回りを中心とした運動ができます。

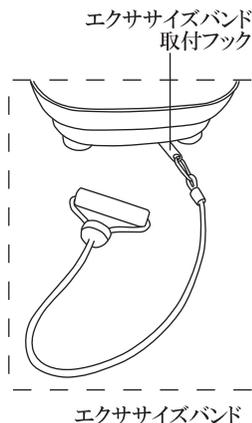
※左右どちらも行うようにしてください。

※無理に体を捻りすぎないように注意してください。

エクササイズバンドの脱着

本体両側のエクササイズバンド取付フックに付属のエクササイズバンドの取り付けことができます。

エクササイズバンドは消耗品です。
使用頻度にもよりますが、亀裂などの異常がありましたら、直ちに使用を中止してください。
そのまま使用を続けると重大な事故の原因になります。



警告

- エクササイズバンドで運動する場合のみ取り付けてください。
- 使用中にエクササイズバンドが外れないようにしっかり締めてください。
- 使用前にはエクササイズバンドが消耗していないこととキズなどが無いことをご確認ください。
- 付属のエクササイズバンド以外のものを取り付けしないでください。

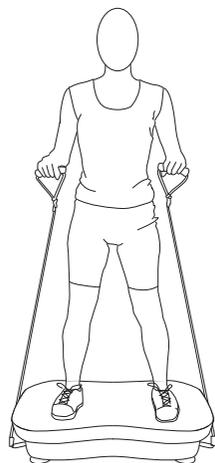
エクササイズバンドの使用法

エクササイズバンドは、手の平でしっかり握り無理のない姿勢でご利用ください。

エクササイズバンドの引っ張る際は、膝を少し緩めてください。

また、自身の体力レベルに合わせてエクササイズバンドを引っ張ってください。

※ エクササイズバンドを体に巻きつけたりする使用は、絶対におやめください。



製品メンテナンス

- 電源プラグをコンセントから抜いた状態で保管してください。
- 専用エクササイズバンドは、本体から外して紛失しないように保管してください。
- 高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い所には保管しないでください。
- 長期にわたりご使用いただくため定期的に点検とお手入れをおこなってください。
- 本体やリモコンを水や洗剤などの液体で濡らさないでください。
- 汚れた場合には、乾いた柔らかい布で拭きとってください。
汚れが落ない場合は、中性洗剤の薄め液を柔らかい布につけて拭きとってください。
シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
変色、変形、破損の原因になります。

故障かな？と思ったら

修理を依頼される前に、もう一度次の項目をお確かめになり、それでも調子が悪い時はご使用を中止し、お買い上げの販売店または弊社までお問合せください。

| 症状 | チェック箇所 |
|------------|--|
| 電源が入らない | <ul style="list-style-type: none">・ 本体側プラグ差込口に、電源コードの本体側プラグが奥まで差し込まれていますか？・ 電源プラグをコンセントに差し込まれていますか？・ 本体メイン電源スイッチ、操作パネルまたはリモコンの電源ボタンをオンにしていますか？ |
| リモコンの反応がない | <ul style="list-style-type: none">・ リモコンを本体操作パネルに向けて操作されていますか？・ リモコン裏の乾電池の極性(+ -)正しくセットしていますか？・ リモコンの乾電池を新しい電池に交換してください。 |
| ガタガタ音がする | <ul style="list-style-type: none">・ 片寄った体重のかけ方をしていませんか？ 振動面の中央に来るように乗ってください。・ 本体下にあるゴム足が緩んでいないか確認する。・ 水平な場所に設置していますか？ 床面との摩擦によって音がする場合があります。・ 本体の周囲に接触しているものはありますか？ |

製品仕様

| | |
|----------|-----------------------|
| 型番 | TVI-001s |
| 本体寸法 | 横幅53×奥行32×高さ12 CM |
| 本体重量 | 9.3KG |
| 定格入力 | AC100-120V～ 50/60Hz |
| 定格消費電力 | 200W |
| 作動音 | ≤30dB |
| 材質 | スチール ABS PVC PP ラテックス |
| 最大荷重 | 120kg |
| 連続使用時間 | 最大15分 ※1 |
| 振動タイプ | 上下振動 |
| 振幅 | 10mm |
| 周波数 | 5-15Hz |
| 振動回数 | 最大800回/分 |
| 電源コードの長さ | 1.5M |

※1:※本機の連続使用可能時間は最大15分となります。オートモードなどで連続15分間使用した場合は、最低15分以上間隔をあけてからご使用ください。

※表記データには若干の誤差がある場合がございます。

※予告なくデザインなどが変更する場合がございます。

※振動回数はメーカー測定値となり、機器により異なる場合がございます。

※付属の電源コードは本機専用の電源コードとなり、他の機器では使用できません。

保証規定

- 1)保証期間内に正常な使用状態でご使用の場合に限り品質を保証しております。万一保証期間内で故障がありました場合は、弊社所定の方法で無償修理いたします。
- 2)次のような場合は保証期間内でも保証対象外になります。
 - (1)異常電圧による故障及び損傷。
 - (2)故障の原因が取扱い上の不注意による場合。
 - (3)故障の原因がお客様による輸送・移動中の衝撃による場合。
 - (4)天変地異、ならびに公害や異常電圧その他の外部要因による故障及び損傷の場合。
 - (5)譲渡や中古販売、オークション、転売などでご購入された場合。
- 3)お客様ご自身による改造または修理があったと判断された場合は、保証期間内での修理もお受けいたしかねます。
- 4)本製品の故障、またはその使用によって生じた直接、間接の損害については弊社はその責を負わないものとします。
- 5)弊社は、いかなる場合でもご購入者様の逸失利益、間接損害、特別損害、弁護士費用その他の損害を賠償しないものとします。

保証書

型番：TVI-001s

保証期間：本体6ヶ月間

お名前

ふりがな

様

ご住所
〒

電話番号

お買い上げ年月日

年 月 日

注文番号

○お問い合わせ先

株式会社万通商事

住 所： 〒273-0011 千葉県船橋市湊町3-11-7

お問合せ電話番号： 0120-090-627

受 付 時 間： 平日：10:00~19:00

祝日：10:00~17:00

(土・日・年末年始・弊社休業日を除く)

ホームページ： www.tokaiz.jp

本書は日本国内においてのみ有効です。
THIS WARRANTY IS VALID ONLY IN JAPAN.

※本取扱説明書の内容は、予告なしに変更になる場合があります。