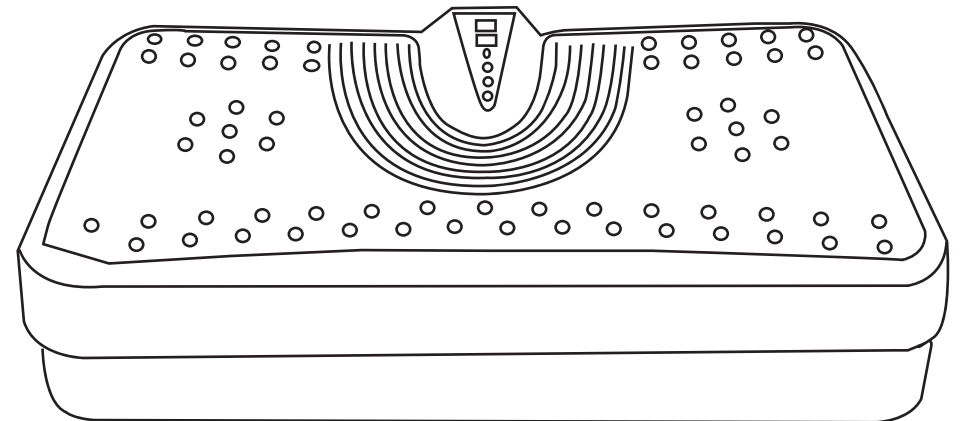


# 振動フィットネスマシン

## 取扱説明書



この度は当社製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。  
安全にご使用いただくため、ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みください。  
この取扱説明書は必ず保管し、必要な時にお読みください。  
この製品は一般家庭用です。業務用などにご使用にならないでください。

# 安全に関する注意・警告

製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産への損害を未然に防ぎ安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しております。次の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

- 本製品は家庭用フィットネス機器です。学校・スポーツジム・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。
- 本製品は日本国内でのみご使用ください。
- 本製品のご使用は健康な方を対象としています。次のような方はご使用にならないでください。
  - ・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ご相談の上ご使用ください。
  - ・医師の治療を受けている方、身体の異常を感じている方
  - ・知覚障害の方
  - ・妊娠中、生理中、授乳中の方
  - ・皮膚疾患のある方
  - ・高血圧症、心臓病などの方
  - ・ペースメーカー使用の方
  - ・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時
- 不安定な場所に置かないでください。落ちたり、倒れたりしてけがの原因となります。
- 乗降時は必ず運転が停止していることをご確認ください。
- 畳の上では使用しないでください。
- 風呂場、洗面所等水場では使用しないでください。火災、家電や故障の原因となります。
- 濡れた手で電源プラグを抜き差ししないでください。感電の原因となります。
- 身体が濡れている時のご使用はおやめください。感電、故障の原因となります。
- 本製品の改造、分解、お客様自身の修理はおやめください。
- 傷んだ電源コードを使用しないでください。火災、感電の原因となります。
- 電源プラグは奥まで差し込み、定期的にはほこりを取り除いてください。
- 本製品は屋内用です。屋外で使用しないでください。

## ⚠ 注意

- お子様(16歳未満)は使用しないでください。
- 本製品はお一人(耐荷重は100kg)でご使用ください。
- 本製品の連続使用時間は最大15分です。15分を超える連続使用は最低15分空けてからご使用ください。
- 振動板の上で飛んだり跳ねたりしないでください。
- 急激に運動量を増やすと体調を崩す恐れがあります。徐々に体を慣らすよう心掛けてください。
- 本製品を使用中に、身体に異常(めまい、動機、痛み等)を感じた場合、ただちに使用を中止してください。
- ネジの緩み、本体の破損、変形がある場合は使用を中止してください。
- 本製品の動作が異常な場合は、すみやかに使用を中止してください。
- 食事前後1時間以内の使用は避けてください。
- お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜いてください。
- シンナーやベンジン等、揮発性物質による機器のお手入れはお止めください。変形、変色の原因となります。
- 本体に重量物を載せた状態での保管はおやめください。
- お子様(児童・幼児)や体の不自由な方が触れない所に保管してください。
- 長時間使用しないときは、主電源スイッチを切って電源コードを抜いてください。
- 高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所には保管しないでください。
- 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、隣室への配慮をお願いします。

# 保証書

保証期間	1年	★ お買い上げ年月日	年	月	日	より
★お	お名前					印
	店名・住所					
★販売店						印

## 保証規定

- 取扱説明書、本体注意ラベルなどの注意書きに従った正常な使用状態で、保証期間内に万一故障した場合には無償修理させていただきます。
- 修理の際の送料、および諸掛はお客様のご負担になります。
- 保証期間内でも次の場合には保証対象外になります。
  - (1) 本保証書のご提示がない場合。
  - (2) 本保証書にお客様名、お買い上げの年月日、販売店名の記載のない場合。あるいは文面を書き換えられた場合、その他事実と異なる記載がされていた場合。
  - (3) 取扱上の誤り及び操作上の誤りによる故障および損傷。
  - (4) 表記の販売店、または弊社以外による修理、改造による故障および損傷。
  - (5) 接続している他の危機に起因した故障および損傷。
  - (6) 火災、地震、落雷、水害などの天変地異、公害、異常電圧、指定以外の使用電源による故障および損傷。
  - (7) お買い上げ後の落下や、移送時の落下などによる故障および損傷。
  - (8) ご使用後の傷、変色、汚れ及び保管上の不備による故障。
  - (9) 消耗部品の交換。
  - (10) ご使用者が純正部品以外の部品を使用し、これが原因となって生じた事故等。
  - (11) 本製品の故障による保管物等への損害。
- 本保証書は日本国内においてのみ有効です。  
**This warranty is valid only in Japan**
- 本保証書は再発行いたしませんので、紛失しないように大切に保管してください。

※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

## 修理について

サポートセンター

☎ **0800-919-3690** (通話料無料)

携帯電話、PHS からのお問い合わせ **022-486-3390** (通話料有料)

**e-mail: support@sunruck.com**

受付時間：10:00～12:15、13:15～17:00 月～金 (祝祭日・夏期・年末年始休業)

<https://www.sunruck.com/>

# メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

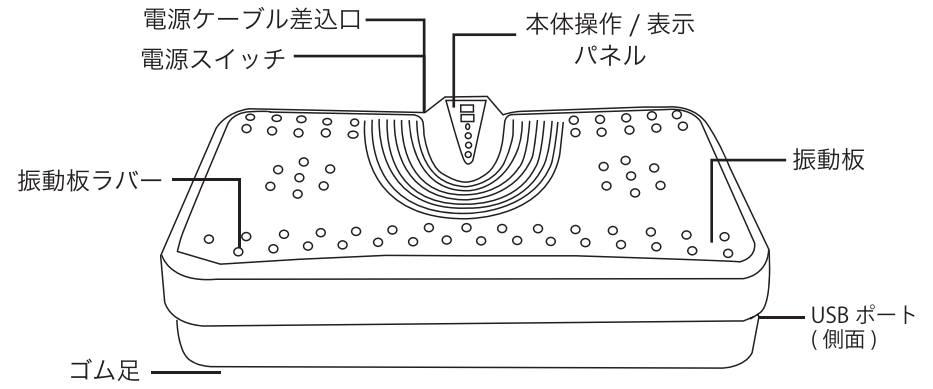
.....

.....

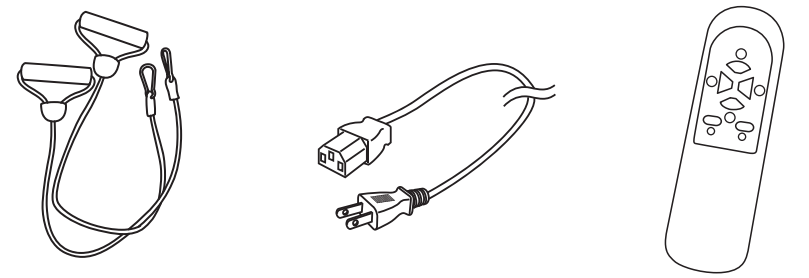
.....

.....

## 各部の名称



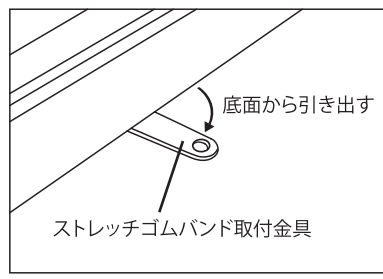
## 付属品



- ストレッチゴムバンド 2本
- 電源ケーブル
- リモコン
- 取扱説明書(本書)

## ストレッチバンドの取り付け

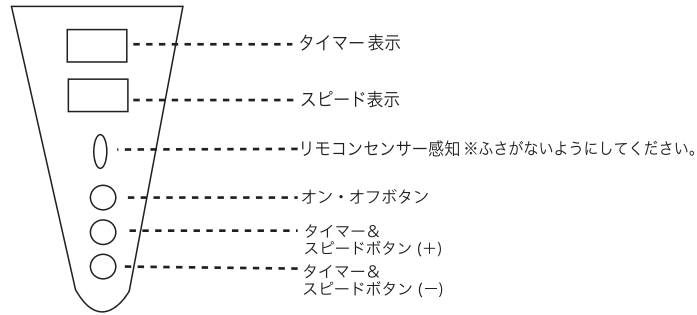
※付属のストレッチゴムバンドは本製品に乘る為の補助具ではありません。  
※上半身のトレーニング時に取り付けてご利用ください。



・本体横底面にある、ストレッチゴムバンド取付金具を引き出し、ゴムバンドの金具を引っ掛けてください。

## コントロールパネル

初期設定は15分タイマーの速度1レベルになっています。電源を入れたあと、  
なにも設定せずに振動の開始ボタン(▶)を押すと初期設定で振動がはじまります。



- 開始 / 停止ボタン：作動を開始 / 停止します。
- タイマー / スピードボタン (+)：振動の作動時間を増やしたり、振動の速さを上げます。
- タイマー / スピードボタン (-)：振動の作動時間を減らしたり、振動の速さを下げます。

### タイマー / スピードボタンについて

タイマーとスピードの設定は同時にできません。停止時にタイマーの設定、  
作動時にスピードの設定を行ってください。

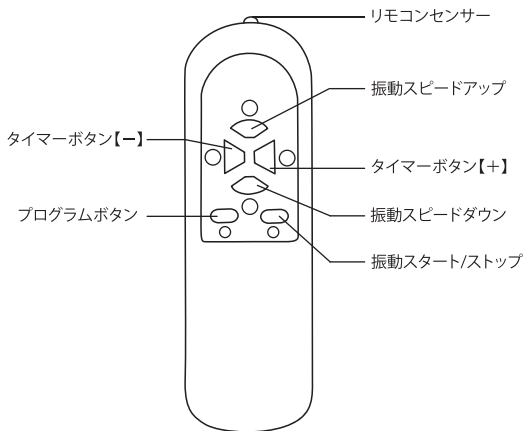
タイマー

停止時のみ 設定可能

スピード

作動時のみ 設定可能

## リモコン



- 振動スタート/ストップ：振動を開始、停止します。
- プログラムボタン：自動モードの種類を選択します。
- タイマーボタン【+】：振動の作動時間を増やします。
- タイマーボタン【-】：振動の作動時間を減らします。
- 振動スピードアップ：振動の速さを上げます。
- 振動スピードダウン：振動の速さを下げます。

※付属の乾電池はリモコン動作確認用です。  
新品として購入して頂いた乾電池に比べ早く消耗する可能性がありますが、リモコンの異常ではございません。  
電池が消耗した場合は、新しい乾電池に交換してください。

## お手入れについて

お手入れの際は必ず主電源スイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いてください。

### 本体

- ・柔らかい布で乾拭きしてください。
- ・汚れがひどい場合は、固く絞った布で水拭き後、乾拭きしてください。

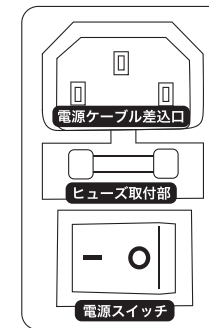
### ストレッチゴムバンド

- ・柔らかい布で乾拭きしてください。
- ※磨き粉や粉石鹸、アルカリ性洗剤、ベンジン、シンナー、アルコール、石油等は使用しないでください。プラスチックを傷める原因となります。
- ※高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所には保管しないでください。
- ※底面のゴム足跡が残る恐れがありますので、長時間同じ場所に保管する場合は、箱等に入れて保管してください。

## 仕様

型番	SR-FT012
製品サイズ	約幅56×奥行き32×高さ12.5cm
重量	約10kg
定格電圧	100V 50/60Hz
定格消費電力	120W
最大耐荷重	100kg
コードの長さ	1.5m
材質	スチール、プラスチック、ラバー
セット内容	本体、ストレッチゴムバンド×2、電源コード、リモコン、取扱説明書(本書)

本製品は改良のため予告なく、仕様などを変更する場合があります。



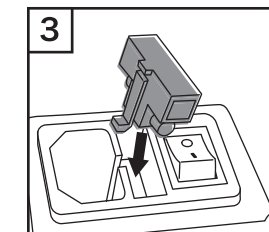
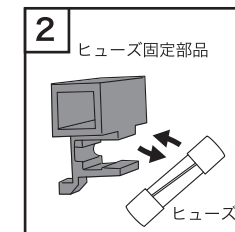
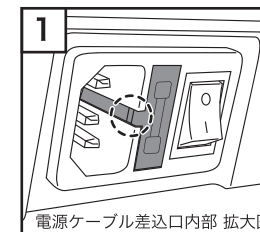
ヒューズがとんだ際は新しいヒューズに交換してください。  
新しいヒューズは規格を確認の上ご購入ください。

※下図を参考に交換を行ってください。

- [1] 電源ケーブル差込口の内側にある溝( )に、マイナスドライバーを引っ掛けてヒューズ取付部を外へ取り出します。
- [2] 取り出したヒューズ固定部品から壊れたヒューズを取り出し、新しいヒューズを固定部品に取り付けます。
- [3] 再度、ヒューズ固定部品をヒューズ取付部に入れて交換完了です。

### ヒューズの規格

- 定格電流：6.3A
- 定格電圧：250V
- 速動溶断型
- サイズ：Φ5×20mm



## 故障かな？と思ったら

症 状	原 因	対 応 方 法
異音がする	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安定な場所に設置している。</li> <li>底面のゴム足がゆるんでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水平で安定した場所に設置して下さい。</li> <li>底面のゴム足をしっかりとめてください。</li> </ul>
電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードが抜けている。</li> <li>ヒューズが切れている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードがしっかり接続されているか確認してください。</li> <li>新しいヒューズに交換してください。(P.8 ヒューズについてを参照)</li> </ul>
作動しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>開始ボタンが押されていない。</li> <li>重量が100kg以上になっている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本体パネル、またはリモコンの開始ボタンを押してください。</li> <li>仕様にあった耐荷重内でご利用ください。</li> </ul>
リモコンが作動しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>リモコンの電池が切れている。</li> <li>リモコンのセンサーが届いていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乾電池を新しいものに交換してください。</li> <li>本体から2.5m以内でご利用ください。</li> </ul>
使用中に停止した	<ul style="list-style-type: none"> <li>設定された動作時間が経過すると、自動停止します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>再度開始ボタンを押すと動作します。</li> <li>※連続使用は15分程度時間を空けてください。</li> </ul>

### ⚠ 注意

※下記の場合はご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、ご購入先やサポートセンターまでお問い合わせください。

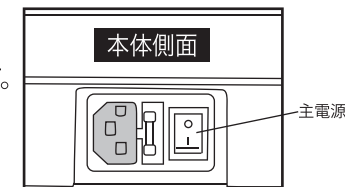
- 焦げ臭いにおいがする。
- コードを動かすと通電したりしなかったりする。
- その他、異常が発生し改善しない。

## ご利用方法

### ⚠ 注意

- ※本製品を安定した場所においでください。
- ※本製品をご使用の際は、運動に適した衣類を着用してください。  
ルーズな服装は、衣類が本製品に巻き込まれてケガをする恐れがあります。
- ※使用中に身体の痛みやしびれ、めまいなどの異常を感じた時は、直ちに使用を中止してください。
- ※初めてお使いになる方、高齢者の方はスピードの遅い状態から始めてください。  
万が一の転倒に備え、壁の近くなど手がつける場所でのご使用をお勧めします。
- ※動作開始後に体勢を変える場合は十分にお気を付けください。
- ※乗降時は、必ず本体の動作が停止していることを確認してください。

1. 電源プラグをコンセントに差し込みます。
2. 電源コードを本体差込口にしっかり接続します。
3. 主電源スイッチを入れます。
4. 本体に乗ります。



- ※足や手を乗せる位置は、ステップに表記された印字を目安にしてください。
  - ※乗る時は振動でバランスを崩さないよう、両足に均等に体重をかけ、重心が一方に偏らないようにします。
  - ※振動台の周縁部に足や手を乗せるのはお止めください。本体が傾き転倒の恐れがあります。
5. 振動スピードやモードを選択し、オン/オフボタンを押すと振動がスタートします。  
※初期設定は動作時間10分、スピードレベル1になっています。電源を入れた後、何も設定せずに開始ボタンを押すと初期設定で開始します。
  6. 設定時間が経過するか、オン/オフボタンを押すことで振動が停止します。
  7. ご使用後は、必ず本体の主電源スイッチを切り、コンセントからプラグを抜き電源が遮断している事をご確認ください。

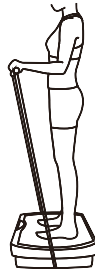
## トレーニング例

様々なポーズが取れます。  
テレビを見ながら、音楽を聴きながら、さまざまなシーンでお使いください。  
体幹や四肢の筋肉、インナーマッスルにも効果的です。

### ■基本姿勢【直立】

本体に乗り、足を開いて直立姿勢を取ってください。

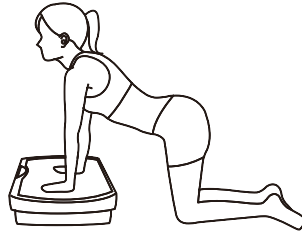
- 目的** 腹筋とヒップ、太もものエクササイズ。
- 注意** 両足に力を込めます。膝を曲げずに使用すると頭部が揺れ、股関節に負担がかかるため、少し膝をまげてください。



### ■両手つき

本体正面に手をつき、やや肘を曲げます。  
膝を地面につけ、腰を浮かします。

- 目的** 肩まわり、二の腕のエクササイズ。
- 注意** 頭部や心臓の負担が大きいため、速度をゆっくり調整し、注意して行ってください。



### ■両足乗せ

椅子に座り、本体正面で両足を乗せます。

- 目的** 太もも、ふくらはぎのエクササイズ。
- 注意** 背筋を伸ばして座り、バランスを保ってください。



### ■直接座る

機器に座り、両足をやや曲げる。背筋はしっかり伸ばします。

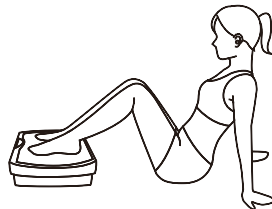
- 目的** 太もも、ヒップ、腰周りのエクササイズ。
- 注意** 脊髄に負担がかかる為、速度をゆっくり調整し、注意して行ってください。



### ■足曲げ

両足を本体に乗せ、床に座り両手で体を支えます。

- 目的** 下腿のエクササイズ。
- 注意** 両手で床をしっかり保持して、バランスを保ってください。



## マニュアルモード(手動)

※起動時はマニュアルモードになっています。

タイマー表示に **88** と表示されます。

### ○スピード設定 ※作動時のみ設定できます。

マニュアルモード時は1~99段階のスピード設定が可能です。

本体	スピードを上げる時はスピードボタン(+ )を押し、スピードを下げたい時はスピードボタン(- )を押しします。
リモコン	スピードを上げる時はスピードボタン(Hi)を押し、スピードを下げたい時はスピードボタン(Low)を押しします。

### ○タイマー設定 ※リモコンからのみ設定できます。※作動時は設定できません。

マニュアルモード時は1~15分までタイマー設定が可能です。

タイマーを増やすときはタイマーボタン(+ )を押し、タイマーを減らしたいときはタイマーボタン(- )を押しします。

#### ※お願い※

- ・タイマーで長い時間を選択する場合は、遅いスピードでのご使用をおすすめします。ご自身の体調にあった時間とスピードを選び、無理はしないでください。
- ・初めてお使いになる方や高齢者の方は、必ず振動の少ない中央位置から始めてください。スピードも遅い状態から始めてください。

## 自動モード

停止中にリモコンのプログラムボタンを押すと自動モードの番号を選択できます。

- ・自動的に10分のタイマーが設定されています。

モード番号	Speed level									
	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
01	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75
02	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30
03	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25
04	5	25	45	70	90	70	40	30	15	5
05	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
06	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
07	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
08	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
09	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25
10	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
11	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
12	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15
13	30	30	30	30	30	75	75	75	75	75
14	70	70	90	90	90	90	90	80	80	80
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	3	3	5	5	5	10	10	10	5	3
17	15	15	15	25	25	35	35	35	15	15
18	20	20	20	50	50	30	30	30	60	60
19	30	30	30	30	30	50	50	50	20	20
20	50	50	20	20	60	60	30	30	80	80
21	10	10	30	30	30	50	50	90	90	90