

## 使用方法

### 脚部のトレーニング

- ①平らな場所に設置してください。
- ②ゴムバンドの調整を行ってください。  
※使用開始時は負荷を最低にしてください。必要に応じて負荷を上げてください。
- ③片膝をベースに置き、ベースに置いた脚とは逆の足をペダルにかけます。
- ④両手を前に置き、ペダルにかけた足を曲げ伸ばしします。
- ⑤ご自分に適した加減で、運動を行ってください。



### 腕部のトレーニング

- ①平らな場所に設置してください。
- ②ゴムバンドの調整を行ってください。  
※使用開始時は負荷を最低にしてください。必要に応じて負荷を上げてください。
- ③両足、または片足でベースを踏み固定します。
- ④ハンドルを持ち、上下または左右に動かしてください。
- ⑤ご自分に適した加減で、運動を行ってください。



## 仕様

品番	SR-FT077
ベースサイズ (約)	W420×D140×H50mm
ハンドルサイズ (約)	W175mm ※ホイールを含む
ゴムバンドの長さ (約)	350 ~ 950mm
本体重量 (約)	1.08kg
素材	ポリプロピレン、EVA 樹脂、ABS 樹脂
付属品	収納ケース、取扱説明書

#### ■ご不明な点等ご相談は

お買い上げの販売店または、サポートセンターまでご相談ください。  
サポートセンター

☎0800-919-3690 (通話料無料)

携帯電話、PHS からの問い合わせ 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/>



# エクササイズローラー SR-FT077 取扱説明書



この度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。  
本書は操作手順等につきまして記載してあります。正しくご使用いただくために本書をよくお読みの上で使用ください。  
お読みになった後は、いつでも見ることが出来る場所に保管してください。

## 安全にご使用いただくために

「安全にお使いいただくために」はご使用前に、よくお読みのうえ、正しくお使いください。

### ⚠️注意 安全にご使用いただくために

- 製品を組み立てて使用する前にこの説明書をよく読んでください。
- 健康に不安がある方は医師にご相談の上でご使用ください。
- 説明書は紛失しないように保管しておいてください。
- 説明書通りに正しく組み立ててからご使用ください。
- お子様やペットが製品の上や周りにいないことを確認してからご使用ください。  
お子様やペットから離れた場所でご使用ください。
- 手や足、および衣服などが可動部分に巻き込まれないよう、ご注意ください。
- 製品は家庭内での使用を想定しています。
- 使用後は脱水を避けるために、十分な水分補給をしてください。
- 製品は湿気やほこりを避けて保管し、屋内でのみ使用してください。
- ご使用の際は、平らで固い床面の上で、製品の周りに安全に移動できるスペースを確保してください。

### ⚠️警告

- 製品は健康な方を対象に作られています。妊娠中、心臓障害、気管支疾患、安静治療が必要な方、ペースメーカーをご使用中の方などの使用はご遠慮ください。
- 製品の下にマットなどの敷物を敷いてからご使用ください。
- 製品が巻き込んでしまう可能性があるため、ゆったりした幅広い服などを着用した状態では使用しないでください。また、ご使用の際にはすべての装飾品を外してください。
- 痛みやめまいがある場合は、運動を直ちに停止して、安静にして医師に相談してください。
- 体の不自由な方がご使用される際は、必ず保護者の管理者の元に行ってください。
- 運動中、身体に異常（立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など）を感じたら、すぐに運動を中止してください。健康に害を及ぼす恐れがあります。
- 飲酒後や、眠気を誘う薬物などを服用された際には、製品のご使用をお止めください。  
事故に繋がる恐れがあります。
- 製品の分解や改造は絶対に行わないでください。

## 各部の名称と働き



ベース : 本体ベースです。使用時はベースに乗る、または足で押さえる形になります。

ハンドル : 手に持つ、または足をかける部分になります。

ホイール : 地面を利用してのエクササイズ時のサポートとして使用します。

ゴムバンド : ベース裏側にゴムバンドをかけるピンがあり、ピンを利用してゴムの長さや強度を調節します。