

## **REMARK** **BALANCE STEPPER FS-01**

### 取扱説明書



#### 目次

- 安全にご使用いただくために… 1
- 各部の名称…………… 2
- 使用方法…………… 3
- パネルについて…………… 4
- 電池交換について…………… 5
- トラブルが起こったら…………… 5
- 製品仕様…………… 5
- 保証書…………… 6

**家庭用**

このたびは本商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。  
正しくお使いいただくために、ご使用前には必ずこの説明書をお読み下さい。  
取扱説明書はお読みになったあとも大切に保管してください。

在日外国人の方はこの取扱説明書を通訳できる方から説明を受けてください。

For your safety and comfort. If you are alien who live in Japan, please ask someone who understand this manual to make detailed explanation for you.

# 安全にご使用いただくために・お手入れ上の注意

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

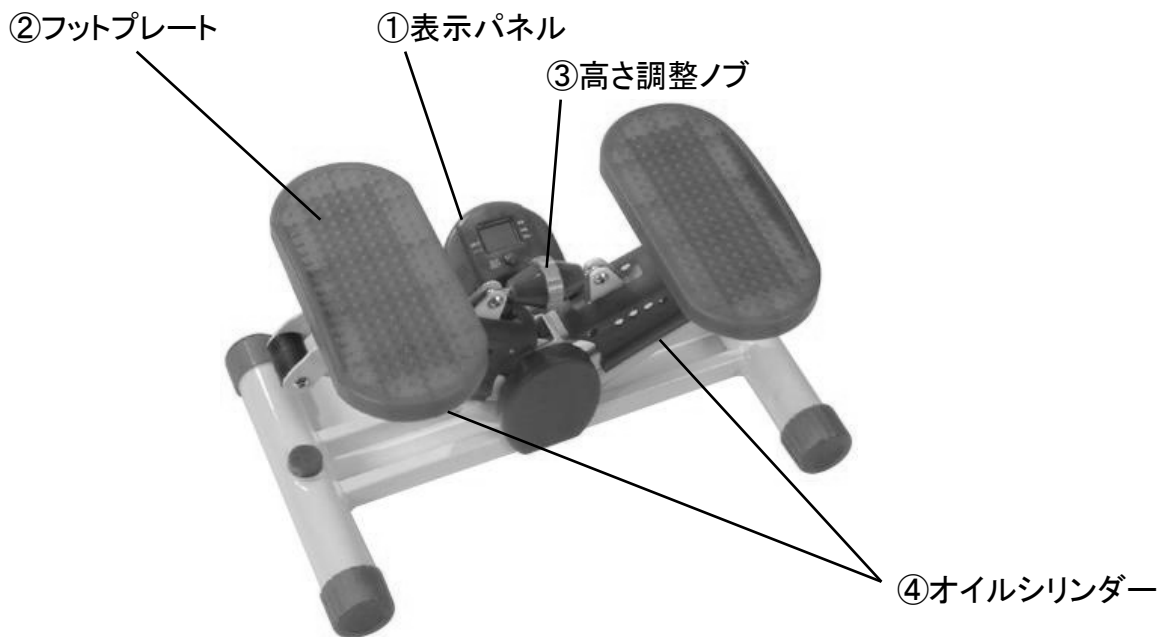
## 警告 安全にご使用いただくために

- ① ご使用前に各部のボルト・ナットが完全に固定されているか、ゆるみやガタつきがないか確認してください。
- ② 身体に病気や障害のある方は、トレーニングを始める前に必ず専門の医師、またはスポーツトレーナーにご相談ください。特に次の病気のある方は、必ず医師にご相談ください。心臓病(狭心症、心筋梗塞など) 高血圧症(降圧剤を服用中の方など) 糖尿病 呼吸器疾患(ぜんそく、慢性気管支炎など) 変形性関節リウマチ、痛風。
- ③ トレーニング中に、目まいや吐き気、その他身体に異常を感じたら、ただちにトレーニングをやめてください。また、体調がすぐれないと感じたときは、トレーニングを控えてください。
- ④ ご年配の方、特に運動習慣のない方がご使用になる場合は、念のため専門の医師またはスポーツトレーナーにご相談ください。
- ⑤ ご使用の際は、運動に適した服装、シューズを着用してください。
- ⑥ トレーニングを始める前には、十分なストレッチやウォーミングアップを行ってください。
- ⑦ 飛び乗りおよび飛び降り、横向きや後向きでの使用、複数人での使用もおやめください。
- ⑧ 本機にお子さまをのせたり、いたずらをさせたりしないようご注意ください。
- ⑨ 本機の上に絡みやすい物を置いたり、操作部や手すりにタオル等を掛けての使用は、本体に巻き込まれる危険がありますのでおやめください。
- ⑩ 本機の電子部品に水をかけたり、ぬらしたり、特に湿気の多い場所では使用をしないでください。感電や誤作動及び電子部品の破損等の危険があります。
- ⑪ 付属のマットは床面へのキズ防止と万が一のオイル漏れによる床の汚れを防ぐために必ず敷いてご使用ください。
- ⑫ 体重 80kg 以上の方は使用しないでください。
- ⑬ 本機の分解・修理・改造は絶対にしないでください。
- ⑭ 本機は家庭用の屋内で使用するための製品です。専門のスポーツジムや学校など、不特定多数の方のご使用や屋外での使用は絶対にしないでください。
- ⑮ 本来の目的以外では絶対に使用しないでください。
- ⑯ 本機には重い部品や、鋭利な部分があります。成人が組立ててください。組立の際は、軍手等を着用してください。

## お手入れ上の注意

- ① 汚れや使用後についた汗等は、石鹼水を含ませて良くしぼった布で拭き、その後乾いた布で拭いてください。
- ② 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭いたりしないでください。
- ③ 油の塗布及び注油は行わないでください。

# 各部の名称と働き



## 各部の説明

- ①表示パネル・・・トレーニング中の運動状況を表示します。  
詳細は5ページに記載してあります。
- ②フットプレート・・・トレーニングする際に足を乗せる部分です。  
フットプレートの中央部分に足を乗せて下さい。
- ③高さ調整ノブ・・・このノブを回すことでステップの高さが調整可能です。  
使用者の体力に応じて調整してください。
- ④オイルシリンダー・・・ステップするごとに伸び縮みします。  
手足やものを挟み込まないようにして下さい。

- ※注意
1. 5分以上使用すると大変熱くなりますので、シリンダー部分には直に触れないように注意して下さい。
  2. トレーニング中、5～10分以上連続で使用しますとオイルシリンダーより異音がある場合がありますが、シリンダーの中でオイルが移動する際の音ですので使用上の問題はありません。
  3. 5～10分以上運動されますと、負荷が軽くなる事がありますが、これはオイルシリンダーの特性であり、品質には問題ありません。
  4. 15分以上連続しての運動は熱によりオイルシリンダーの寿命を縮める原因となりますのでおやめください。(保証の対象外となります)15分以上使用される場合は、30分程度休憩し、シリンダーの温度が下がるまで待ってからご使用ください。

## ※オイルシリンダーについて

オイルシリンダーはシリンダー内のオイルの温度、室内の温度・湿度などの環境、運動状況などによって負荷が変化します。常時負荷は一定ではありません。

# 使用方法

※使用される前にストレッチを行い、十分に体をほぐしてから運動してください。

## ① バランスステッパーを付属のマットにのせます。

※マットは必ず下に敷いてください。これは床面へのキズ防止と万が一のオイル漏れによる床の汚れを防ぐためです。

## ② 高さ調整ノブを回し、ステップをお好みの高さに調整します。

ノブをパネル側へ回すとステップが低くなり、反対側へ回すとステップが高くなります。

※ステップを高くすると運動量が増えますので、使い始めはステップを低くし、運動に慣れてきたら徐々に高さを上げてください。この時、ステップが低すぎると表示パネルがステップ数を感知することができなくなります。センサーが感知する高さ（ステップ位置が床より約25cm以上）まで調整ノブを回し高さを調整してください。

## ③ フットプレートに片方ずつ足をのせます。

※転倒する恐れがあるので、足をのせる時はゆっくりと片方ずつのせ、バランスを取りながら両足をのせてください。

## ④ 表示パネルのボタンを押すか、フットプレートを踏み込むとパネルの電源が入ります。

※5～6分運動せずに放置すると電源は自動的に切れます。

## ⑤ 左右の足に交互に体重をかけ、背筋をまっすぐに伸ばして足踏み運動をします。

※初めてのの方はバランスがとりにくいため、壁などにつかまってご使用ください。

※慣れないうちは5分程度の短時間で、小さくステップしながら運動してください。急激な運動は逆に体調を崩す原因となる場合があります。

## ⑥ 足踏み運動は腹式呼吸しながら一定のリズムで運動すると、よりシェイプアップに効果的です。また、この時に左右のステップが床面につかないようにステップするとさらに効果的な運動ができます。

## ⑦ 足の運動に合わせて、ひじを曲げて腕をリズムカルに上下に振りながら運動すれば、全身のシェイプアップに効果的です。

## ⑧ 運動を終了するときには徐々にゆっくりとしたステップにしていき（クールダウン）、終了してください。

## ⑨ 運動後はストレッチを十分に行い体をほぐしてください。

# 表示パネルについて



## ボタンについて

**モード** 各項目の切り替え時に使用します。  
※ボタンを2秒以上押すと、これまでのトレーニングの記録をリセットできます。

## 各表示について

- ① 歩数/分 1分間あたりの平均ステップ数を表示します。
- ② スキャン 表示項目が約5秒毎に巡回表示します。
- ③ 歩数 歩数（ステップ数）を常に表示します。  
表示範囲＝0～9999歩
- ④ 時間 運動時間を表示します。表示範囲＝0～99分59秒
- ⑤ カロリー 消費カロリーを表示します。（単位＝kcal）表示範囲＝0～9999kcal
- ⑥ ▶ マーク このマークが指してしる項目が画面に表示されていることを示しています。
- ⑦ ストップ 運動を停止している時に表示されます。運動を再開すると消えます。

※上記の項目は換算推定値であり、目安程度にご使用ください。  
※パネルの電源は4～5分、操作・運動しないと自動的に切れます。

# 電池交換について・トラブルが起きたら・本体仕様について

## 電池交換について

本体からパネルを取り外します。

裏側のふたを開け電池を取り外します。

電池を入れるときは＋を

間違えないように入れてください。

付属の電池はデモ用ですので、

画面表示が薄くなりましたら新しい電池(単4×1本)と交換してください。

※電池は消耗品ですので保証の対象外です。



## トラブルが起きたら

ご使用中に異常が発生した場合は、まず次の点をチェックしてください。

それでもトラブルが解消されなければ、お求めの販売店・代理店までご連絡ください。

トラブル内容	対処方法	手順参照
● 電源 ON にならない (表示がない・表示が動かない)	パネルが本体にしっかりと差込まれているか確認してください。	
	電池の差込み方向(+、-)を確認してください。	P5 参照
	高さ調整ノブを回し、ステップ角度を上げてください。	P3②参照
● パネルの表示が薄い	新しい電池と交換してください。	P5 参照

## 本体仕様について

製品の仕様および外観などは改良のために、予告なしに変更することがあります。

品名	バランスステッパー
品番	FS-01
形式	家庭用 ミニステッパー
負荷方式	オイルシリンダー
本体サイズ	(L)520×(W)330×(H)250mm
材質	本体:スチール鋼管 フットプレート:PP 樹脂
使用電源	単4電池1本
使用体重制限	80kg
本体重量	8kg
使用室内環境	温度:6℃~40℃ 湿度:80%以下
原産国	台湾

# 保証書

本保証書は下記の保証期間ならびに保証条件にしたがって、無償修理することをお約束するものです。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。

製品名	家庭用バランスステッパー
製品番号	FS-01
製造番号	

お買い上げ日： 年 月 日

保証期間はお買い上げの日から1年です。 ※業務用としての使用は保証の対象外です。

お名前

ご住所

電話番号

ご購入後、ご記入願います。ご記入のない場合、保証が受けられない場合があります。

- 取扱説明書の注意に従った正常な使用環境と使用状況で、万一品質上の不具合が発生した場合において、消耗品を除き、納入後1年間を原則として販売店が保証修理致します。
- 保証修理は補修または部品の交換により実施し、これにより取り外された不具合部品は株式会社フジモリの所有物となります。
- 出張修理の場合は、出張費を請求する場合がありますので予めご相談下さい。
- 保証修理をお受けになる場合には、製品保証書の提示が必要となります。
- 保証期間内においても、保証書の提示がない場合は、無償修理の対象になりませんので保証書は大切に保存して下さい。
- 保証期間内であっても、次の場合は有償にての修理となります。
  - ・誤用、乱用及び取扱の不注意によるもの
  - ・弊社が認めた技術者以外によって修理や改造をしたとき。
  - ・火災、水害、地震、落雷及びその他の災害、戦乱、争乱によるもの。
  - ・部品の通常の摩耗、又は、経年劣化
  - ・運送途中、備え付け時と使用時に生じた傷、色の退色、及び外見上の変化。
  - ・機能に影響のない感覚的現象（音、振動など）
- その他の保証対象免責事項
  - ・運送、販売の作業によって引き起こされた費用（備え付け、除去にかかる費用）
  - ・取扱説明書の遵守に従わない使用によって起きたあらゆる損害。
  - ・保証期間内中でも使用できなかった事による期間損失等の費用。
- 当社の全責任は、全ての環境下で本体の出荷価格を超えることはありません。なお、製造物責任法にかかる係争については、富山地方裁判所高岡支部を第1審裁判所と致します。
- 製品は日本国内の屋内施設の使用に限定し、この保証規定は日本国内の使用に限り有効です。

販売店

輸入代理店



— Fitness & Bicycle —  
**株式会社フジモリ**

〒933-0831 富山県高岡市若富町 186

TEL.0766-21-0958 FAX.0766-21-0957

E-mail info@fujimori-r.com