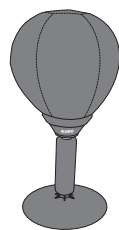


品名 ミニパンチングボール 品番 EXG423

取扱説明書



【製品仕様】

サイズ: W190×D190×H370mm
質量(重量): 約600g
主な材質: 本体: スチール、シリコン、NBR(ニトリルブタジエンゴム)、PP(ポリプロピレン)、PU(ポリウレタン)、TPE(熱可塑性エラストマー)、PVC(ポリ塩化ビニル)
エアポンプ: PP(ポリプロピレン)
生産国: 中国

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございます。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味

- ⊘ 絶対におこなわないでください。
- ❗ 必ず指示に従い、おこなってください。

使用前の警告・注意・・・・・・・・・・

- ❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的では使用しないでください。
- ⊘ 本製品は火気・熱器具に近づけないでください。
- ❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。傷みや破損の原因になります。
- ❗ 本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。事故の原因になります。
- ❗ 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おります。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。
- ❗ 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 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
 - 皮膚疾患のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 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
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患(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、変形性関節症などの方
 - 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
 - 腕、手、首にしびれのある方
 - 静脈リゅうなどの重度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
- ❗ 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、キズや変形・ひび割れなどが無いこと、吸盤が十分に密着していることを確認してください。
- ❗ 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
- ❗ 本製品を組み立てる際は隙間に指や手を挟まないように注意してください。
- ⊘ 本製品を改造もしくは付加および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。

- ❗ 机や壁の面に溝や凹凸があると、吸盤が密着できず十分に貼り付きません。凹凸がなく強度がしっかりした平らな面に設置してください。

- ⊘ ガラス製の机や窓ガラスには設置しないでください。

使用中の警告・注意・・・・・・・・・・

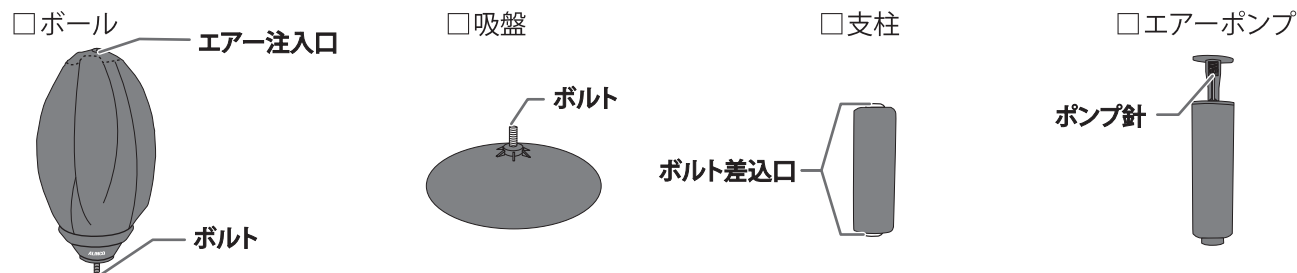
- ⊘ 本格的なボクシングの練習の用途としては使用しないでください。
- ⊘ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ❗ 運動中に身体や本製品が人や壁、物にぶつからないよう広い場所で使用してください。
- ❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- ❗ ご自身の体力に合った運動方法で使用してください。無理な運動は重大な事故の原因になります。
- ⊘ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。
【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- ⊘ 健康のため、食事後すぐは運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
- ❗ 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ❗ 強く叩くと吸盤が外れることがありますのでご注意ください。
- ❗ 吸盤が突然外れることがありますので、まわりに物などが無い広い場所で使用してください。

お手入れ・保管についての警告・注意・・・・・・・・

- ❗ 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れは避けてください。
- ❗ 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さな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屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。
- ❗ 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから使用してください。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

各部の名称

梱包をあけましたら、必ず部材および付属品が揃っているか確認してください。



注意

- ポンプ針はエアーポンプの持ち手に収納されています。
- 付属のエアーポンプは、引き手が硬い場合がございますが、一度引いていただきますとその後は使用しやすくなります。

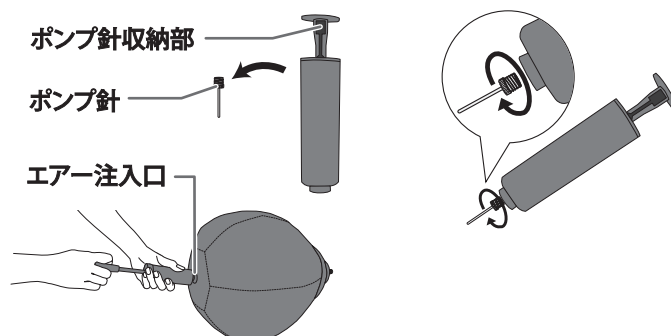
ボールのエアー調節方法・組立方法

■ ボールのエアー注入方法

・エアーの注入方法

- ①エアーポンプからポンプ針を取り外し、エアーポンプ先端に時計回りで取り付けます。
- ②ポンプ針をボールのエアー注入口に差し込み、エアーポンプでエアーを注入してください。

※ボールは指で少し凹む程度に膨らませてください。

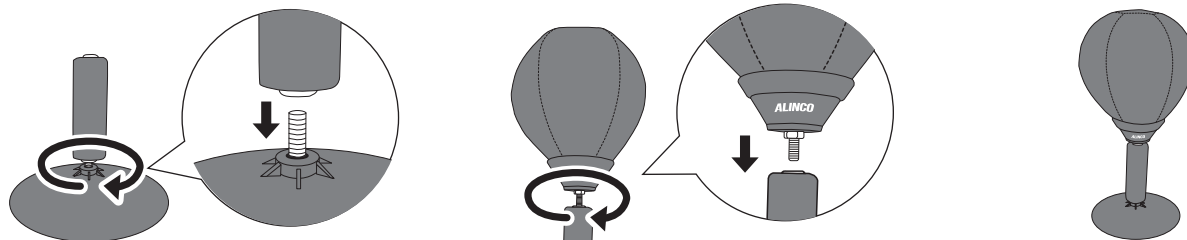


・エアーを抜く方法

エアーポンプからポンプ針を取り外し、ポンプ針だけをエアー注入口に奥まで差し込み、ボールをゆっくり押すとエアーを抜くことができます。 ※完全に空気を抜いてから推奨サイズに膨らませる場合、付属のポンプで約90回かかります。(目安)

■ 組立方法

- ①吸盤を上部の取付ボルトで支柱に時計回りで取り付けてください。
- ②エアーを注入したボールを下部のボルトで時計回りで支柱に取り付けてください。
- ③ボルトがしっかり締まっているか確認したら完成です。



設置について



注意

- 机や壁の面に溝や凹凸があると、吸盤が密着できず十分に貼り付きません。凹凸がなく強度がしっかりした平らな面に設置してください。(凹凸のない机の天板、タイル等)
- ガラス製の机や窓ガラスには設置しないでください。
- 強く叩くと吸盤が外れることがありますのでご注意ください。
- 吸盤が突然外れることがありますので、まわりに物などが無い広い場所で使用してください。
- 設置面や吸盤が汚れていると、吸盤が密着できず十分に貼り付きません。水で濡らし、かたく絞った清潔な布で汚れを拭き取ってから設置してください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
 フリーダイヤル  **0120-30-4515**

受付時間 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 (土・日・祝祭日、弊社休業日を除く)

Ver.1.0

左記以外受付

F A X : 072-678-6410

E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

F A X又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

EXG423:この商品のWEBページはこちら



FNLIFINK-