

品名 ミニステップ台
品番 EXG250
取扱説明書

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、記載内容にしたが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。生産国：中国



【製品仕様】

サイズ: W430×D290×H200mm(最大)
質量(重量): 約1.9kg
耐荷重: 100kg
主な材質: PP(ポリプロピレン)、TPE(熱可塑性エラストマー)

! 警告・注意 安全のため必ずお守りください。

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検を行ってください。

! 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡や重傷を負う可能性があるものを示します。

絵表示の意味
! 絶対におこなわないでください。

絶対におこなわないでください。

! 注意

記載されている内容を守らなければ、損害を負ったり、物的損害が発生するものを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

分解をしないでください。
OK? 確認をしてください。

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。

また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載されている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

使用前の警告・注意事項

! 警告

① 本製品は一般家庭用エクササイズ器具です。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。また、本来の目的以外では使用しないでください。

② 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
- ・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（鬆）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み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
- ・悪性の腫瘍がある方
- ・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、足首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
- ・頸椎、胸椎、腰椎などの脊椎及び足関節の骨折、捻挫、肉離れなど急性疾患の方
- ・脚、腰、首、手にしびれのある方
- ・安静を必要とする方、熱の高い方（38℃以上）
- ・静脈リュウ（瘤）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

! 警告・注意 安全のため必ずお守りください。

① 小学生以下及び1人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションが目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。

② 本製品の耐荷重は最大100kgです。体重が100kgを超える方、負荷荷重を持つまたは装着し、体重と合わせて100kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、本製品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。

③ 使用前には十分な準備運動を行い、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ると筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。

使用中の警告・注意事項

! 警告

④ 本製品は1人用です。本体の上で激しく飛び跳ねる、2人以上で同時に乗る、本体に強い衝撃を与えるなどの乱暴な扱いはしないでください。破損や転倒のおそれがあり大変危険です。

⑤ 靴下を履いて使用すると滑る可能性がありますので、運動靴を履く、或いは裸足でご使用ください。また、ステップ台のフチに乗らないでください。

⑥ バランスをコントロール出来なくなるような危険な使い方はしないでください。

⑦ 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ご注意ください。

⑧ 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、飲酒後の運動は控えてください。

⑨ 運動中に体が壁や物にぶつからないよう、広い場所でご使用ください。また、周囲に人がいないことや邪魔になるものがないことを確認したうえでご使用ください。

⑩ 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。ケガや事故のおそれがあります。

⑪ 転倒などを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し（ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください）、フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。

⑫ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、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。

⑬ 次のような症状が出たときは、直ちに使用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）

! 注意

① 本製品を改造、もしくは付加及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。

! 注意

① 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ホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。本体を傷める原因になります。

② 本製品をぶつけたり、落としたり、投げたりしないでください。破損や変形の原因になります。

③ 直射日光やストーブなどの火気・熱気の近くや、浴室などの湿度の高い場所での使用・保管はしないでください。

④ ほこりの多い場所での使用・保管はしないでください。

⑤ 天面が水平になるよう、両側の脚は同じ高さで使用してください。

⑥ 水平でぐらつきのない、すべらない平らな床の上で床面を保護するマットなどを敷いて使用してください。また、畳の上では使用しないでください。畳の表面にへこみや傷を付けるおそれがあります。

お手入れ・保管の注意事項

! 注意

① 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。変色や劣化の原因になります。

② 小さいお子様や取扱説明書の内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、使用しないように十分ご注意ください。誤った使用方法は事故の原因になります。

③ 本製品を長期にわたり使用していただくために、使用前には都度、がたつきやすくなり、器具の破損や変形などがないか確認してください。また、定期的に汚れをふき取ってください。

④ 本製品は、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。

⑤ 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ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも、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ご使用ください。

⑥ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めにしたがってください。

⑦ この取扱説明書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねことがあります。

 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
FAX : 072-678-6410
E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

FAX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。

EXG250:この商品のWEBページはこちら



FNLIFINK-

各部の名称

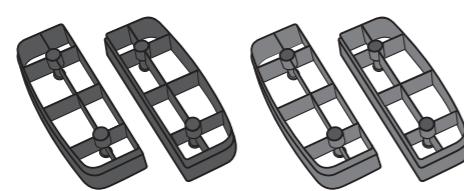
梱包をあけましたら、必ず付属品が揃っているか確認してください。

■ 各部の名称

□ステップ台



□高さ調節パーツ(2セット)



⚠ 注意

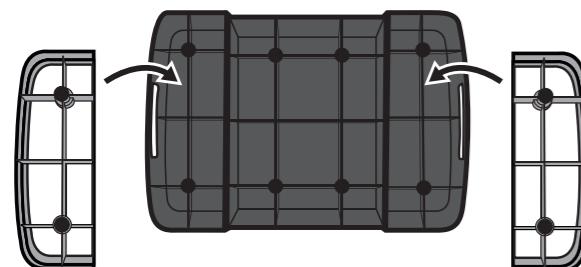
- 高さ調節パーツの1セットはステップ台に装着した状態で梱包しております。



高さ調節について

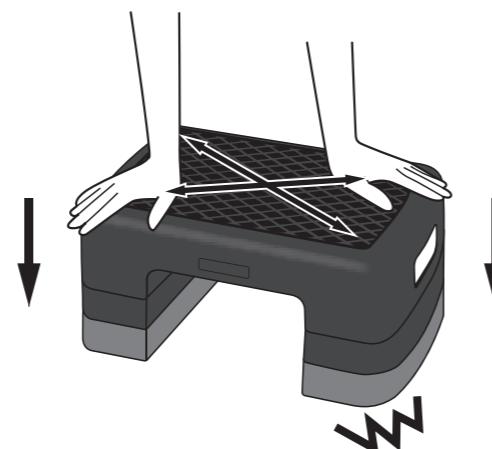
■ 高さ調節方法

1



ステップ台を裏返しにし、高さ調節パーツを左右の脚部分にしっかりと差し込み、装着します。

2



水平な床の上で、ぐらつきがないことを確認し、運動を行ってください。

★水平でぐらつきのない、すべらない平らな床の上で床面を保護するマットなどを敷いて使用してください。
★畳の上では使用しないでください。畳の表面にへこみや傷を付けるおそれがあります。

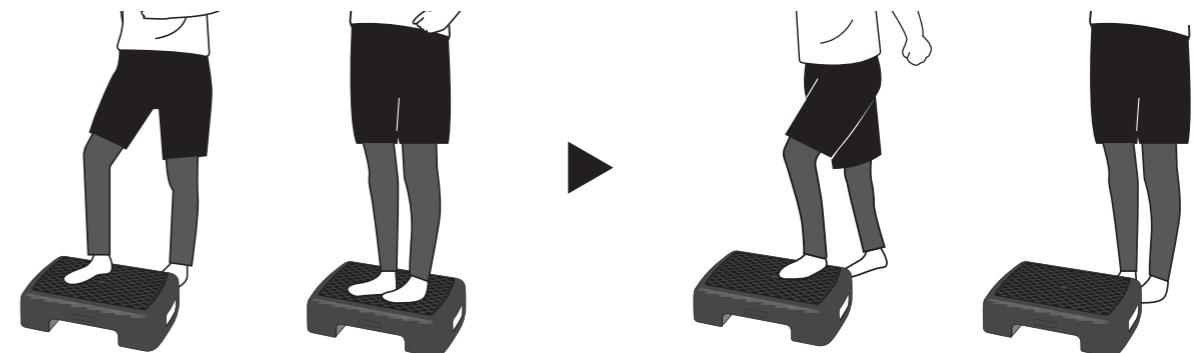
■ 高さ 3 段階



1段	2段	3段
高さ 110 mm	高さ 155 mm	高さ 200 mm

ステップ運動

以下の運動は、健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後のリハビリに使用される方は、使用前に必ず医師の相談を受けてください。また、運動中に気分が悪くなったり身体に異常を感じた場合は直ちに使用を中止してください。



①「右足・左足」の順に、ステップ台の上に上がる

②同じく「右足・左足」の順に、ステップ台から降りる
この運動を左右交互、リズム良く繰り返します。