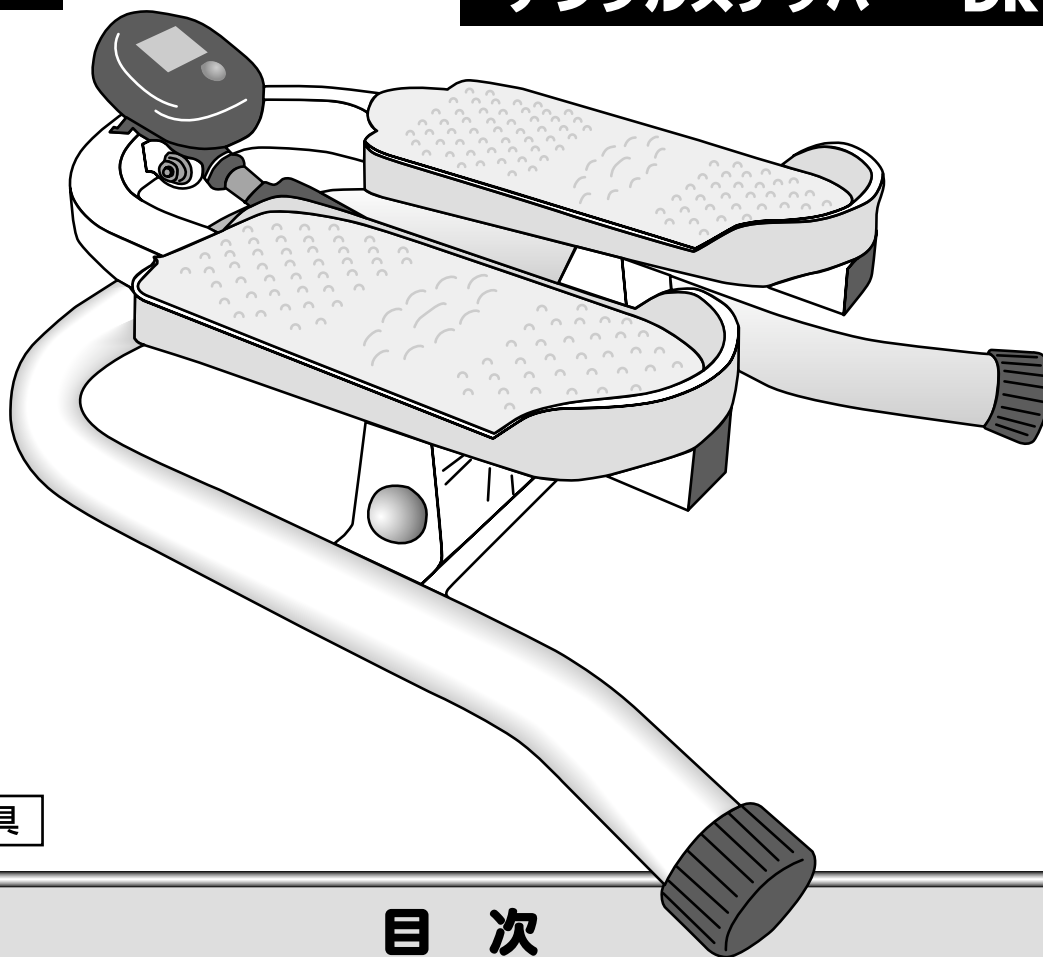


取扱説明書

要保存

ankle stepper

アンクルステッパー DR-0550



家庭用室内運動具

目次

ご使用の前に

安全上のご注意	2
各部の名称	3
故障と思われる前に	3
コンピューターの操作方法	4

使い方

使用上のご注意	5
安全上のご注意	5
トレーニング上のご注意	6
アンクルステッパーの特長	6
効果的なトレーニングの方法	7

仕様・保証書

仕様	8
付属品について	8
廃棄について	8
品質保証規定	8
品質保証書	8

- ◎この度はアンクルステッパーをお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
- ◎安全に正しくお使いいただくために、ご使用前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みください。お読みになった後は必ず保管してください。

姿勢を正しく、ゆっくりと1日5分～10分位のトレーニングで足首の関節・アキレス腱の強化と、膝から下の筋力運動を簡単に行うことができます。

安全上のご注意

安全の為、必ずお守りください。

■お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

- ・ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- ・ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- ・注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を、「危険」「警告」「注意」の3つに区分しています。

いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

絵表示の例



記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。





記号は、禁止の行為であることを告げるものです。



記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。




警告

安全に運動を行うために

 禁止	本器を他の用途に使用しない。
	素足やスリッパ、靴下履きで運動しない。
	使用中はお子様をそばで遊ばせない。
	同時に二人以上で使用しない。
 !	運動量は徐々に増やし、無理をしない。 飲酒後の運動は絶対にしない。
	お子様が使用するとき、大人が立ち会う。
	運動靴を履いて、運動しやすい服装で行う。
	医師の治療を受けているときや、下記の人は必ず医師と相談のうえで使用ください。 ●心臓に障害がある人 ●熱の高い人 ●血圧の異常者 ●生理中や妊娠している人 ●貧血ぎみの人 ●上記以外に安静加療が必要な人 事故や体調不良を起こす恐れがあります。


警告

故障を防ぐために

 分解禁止	本器を勝手に改造・修理しない。
 禁止	本器を投げたり、落としたりしない。
	屋外、ベランダ、高温多湿、直射日光のあたる場所で使用しない。
 !	電池の入れ替えは、必ず説明書の電池交換を参照してください。



警告

お使いいただくための点検

 !	使用前に各ボルトを締め直し、安全確認。
	定期的に各ボルトをチェック、確認。




注意

使用場所について

 禁止	周囲に物を置かない。
 !	平坦な場所で使用する。
	本器を使用するときは滑らないマットを敷く。 ※床、じゅうたん、畳などにキズ、跡をつけないため。使用中に金属粉が落ちたり、オイルが漏れたりする場合があります。

注意

お手入れと保管

 禁止	高温多湿、直射日光のあたる場所に置かない。
	転倒しそうな場所、お子様が触れる場所に放置・保管しない。
 !	長期間保管するときは、コンピューターから電池を外す。
	本体の汚れは水をひたした布でふく。  ※シンナー、ベンジン、アルコール、中性洗剤は使用禁止。これらは、サビや変色の原因となります。

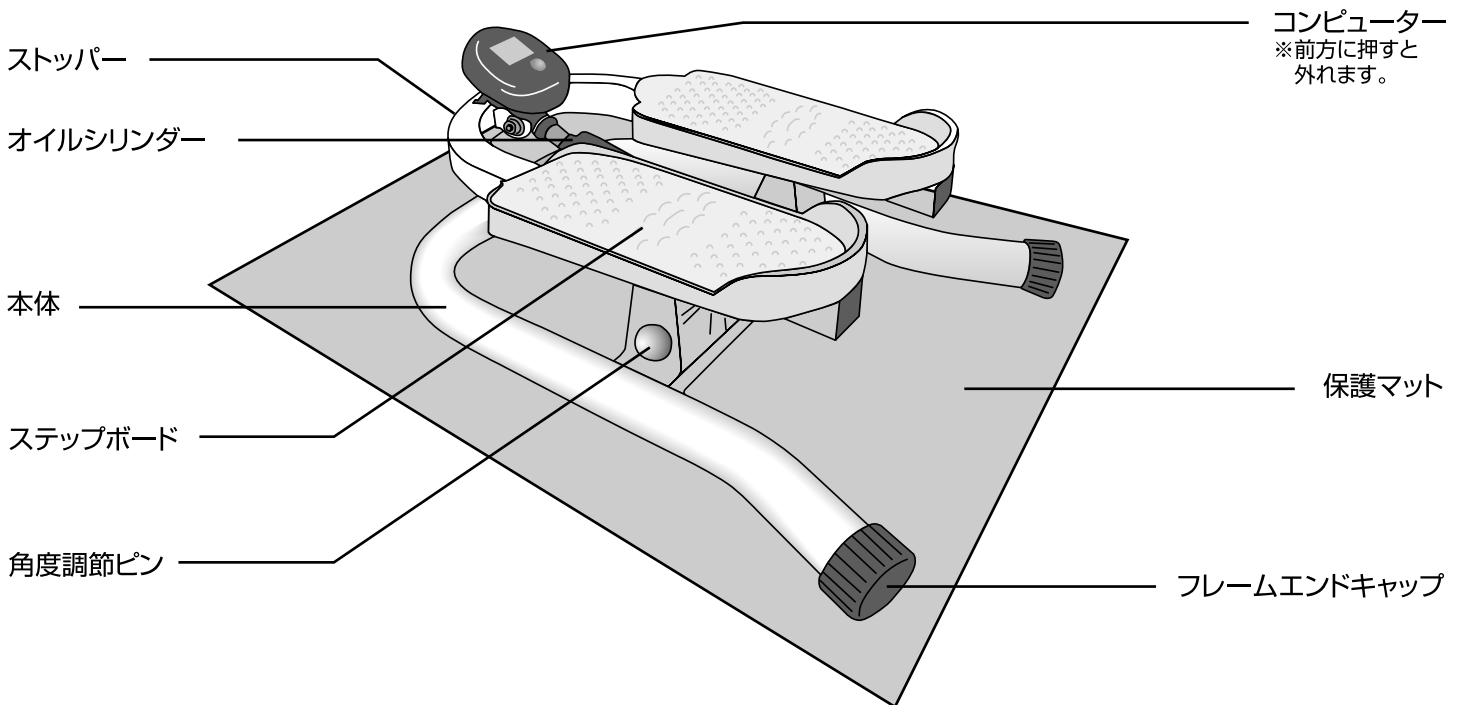
各部の名称

■商品検査時の組立跡についてのご案内

お届けしました商品の結合部分にスリ合わせた跡がついているものもありますが、これは商品検査時についたものです。誠に恐れ入りますがご了承くださいませようお願い申し上げます。

■初めてのステップが重く感じる。(この現象は使い始めのみに起こります。)

シリンダー内部に作動性を良くするために、潤滑油を使用しています。潤滑油の特性により、硬化する場合があります。使いはじめは、ステップが重く感じますが、故障ではありません。ストロークは小さくゆっくりと、数分間作動してください。徐々に軽くなります。



■オイルシリンダーのシューシュー音について

作動音なので支障なくご使用いただけます。

■ご使用の注意

ご使用の時、床などにキズ跡をつけないために必ず保護マットを敷いてください。

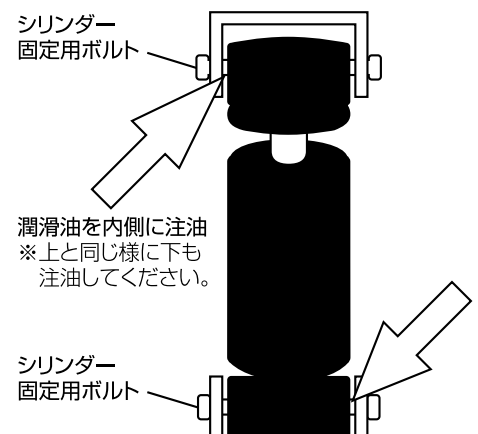
故障と思われる前に

■異音について

シリンダー固定用ボルト、ナット・支点ボルト、ナットを市販のレンチ・六角レンチ等で調節し、潤滑油を注油してください。それでも異音が発生する場合はメーカーにお問い合わせください。

■コンピューターが表示及び作動しない。

- ・電池の⊕、⊖極が正しく入っていますか？
- ・センサーコードの接続をたしかめてください。
- ・電池が消耗していませんか？
文字表示が薄くなりましたら、電池をお買い求めいただき電池をお取り替えください。
- ・直射日光の当たる所で使用していませんか？
日差し当たらない所で使用してください。
- ・運動中、表示がとまってしまう場合は電池を再セットしてください。



コンピューターの操作方法

★コンピューターは本体に既にセット済です。

コンピューターの数値が表示されない場合は、電池を外し、再セットし、ご使用ください。
表示がはっきり見えない時は、単3電池2本を交換してください。

■各モードの表示画面

- ・運動を開始するか、キーを押すと画面に数値が表示されます。
- ・**STOP**表示は運動を開始と同時に消えます。
- ・カウントは運動開始と同時に始まり、運動終了後止まります。
- ・全数値を0に戻す際は、モードキーを約3秒間押ししてください。

■各モードの表示について



- 上画面の数値は常に回数を表示します。
- 下画面の数値は、時間、カロリー、回数/分、スキャンをキーで選んで表示します。



★カロリーについて

カロリー消費は、体重差等により個人差があります。計測数値は推定計算値です。ご了承くださいませようお願いします。

■コンピューターの操作方法

- ・運動を開始するか、キーを押すと画面に数値が表示されます。
- ・モードキーを押して矢印の示した機能の数値が表示されます。
- ・モードキーを押すと時間→カロリー→回数/分→スキャンの順に繰り返し表示します。
- ・モードキーを約3秒間押し続けると全数値がリセットされます。

■スキャン機能について(自動送り)



約4秒間隔で自動的にモードを切替表示します。

■スキャン(自動送り)解除について

(例) 時間を常時表示したい場合はキーを押し、時間の画面に合わせます。自動送りのスキャン(▶印)は画面から消えます。
回数/分、時間、カロリーの場合も同じ操作方法です。

■オートパワーオフ機能

運動終了後約4分間放置すると自動的に表示画面が消えます。

■各モードの表示範囲

時間 / 0:00~99:59 (分:秒)

ステップ回数 / 0~9999 (回数)

平均回数 / 0~9999 (回数/分)

※作動中の1分間の平均回数となります。

ステップしていないと表示は0表示のままです。

カロリー / 0~9999 (kcal) (推定計算値)

⚠ 注意

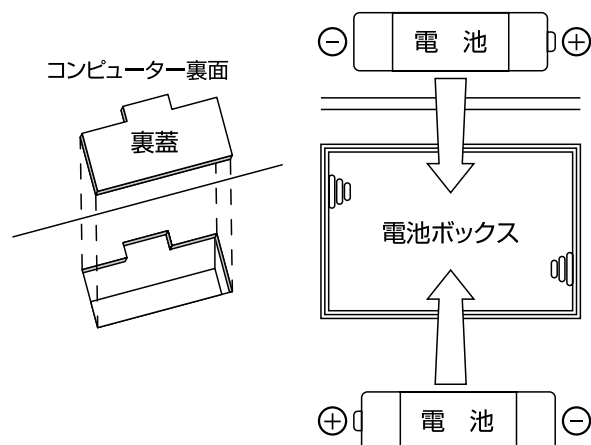
電池を誤使用すると発熱、破裂、液漏れの恐れがあります。

- ・ニッカド電池は、絶対に使用しない。
- ・古い電池と新しい電池やいろいろな種類の電池を混ぜて使用しない。
- ・⊕極と⊖極を正しく入れる。
- ・長期保管の際は、必ず電池を外す。

※製品に入っている電池はモニター用ですので、すぐに表示が薄くなる場合があります。その際は新品の電池をご使用ください。

■電池のセット方法

コンピューターを前方に押し、本体より外し、コンピューターの裏蓋を外し、電池ボックスに単3電池2本を⊕極と⊖極を間違えないように入れます。



使用上のご注意

商品をご使用頂く前に、下記の件を注意して頂くようお願い申し上げます。

アングルステッパーは商品の機能上、ステップ台が傾いた状態で、つま先と踵に体重をかける為、場合によっては身体のバランスが不安定な状態になり、転倒などの事故につながる恐れがございます。商品の動きに慣れるまでは、必ず壁などに手を当て、ストレッチボードの角度は一番低い20°にし、上半身のバランスが取れる状態で、つま先から踵への体重移動をゆっくりと使用される事をお勧めします。

安全上のご注意

安全の為、必ずお守りください。

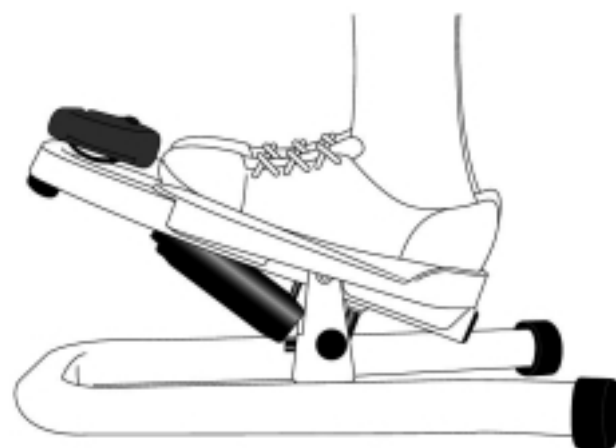
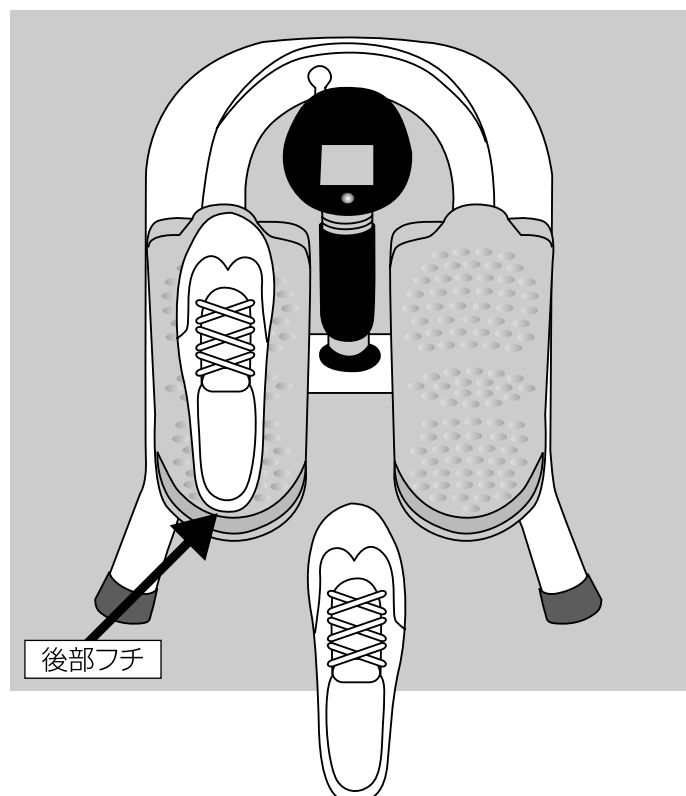
安全にご使用頂く為に、下記に示した注意・警告項目を良くお読みの上、正しくご使用下さい。

⚠ 注意 保護マット

- ・同梱されている保護マットは、床、じゅうたん、畳などにキズ、跡、汚れなどを防止する為のマットです。危険防止の為、ご使用前に本体が滑らないか、安定性を必ず確認下さい。
- ・万が一、滑りやすい場合は、別に滑り止めマットを用意してからご使用下さい。

⚠ 警告 安全に乗り降りを行うために

- ・初めてご使用の際は、ストレッチボードの角度は一番低い20°に調節しご使用下さい。
- ・乗り降りを行うときは正面を向き、足の位置はフットプレート手前のかかと側に重心を置いて下さい。
- ・乗るときは、片足を保護マットに乗せ、もう一方の足はかかとをフットプレートの後部フチに合わせ、一度かかとまで踏み込みます。フットプレートが動かないことを確認し、壁や手すりなどに掴まりバランスを取って乗ります。
- ・降りるときは、かかとに重心を置き、フットプレートが動かないことを確認し、保護マットに足を乗せるように片足ずつ降ります。
- ・転倒する危険があります。片足をフットプレートに乗せた際にかかとを最後まで踏み込み、フットプレートが動かないことを確認してから乗るようにして下さい。



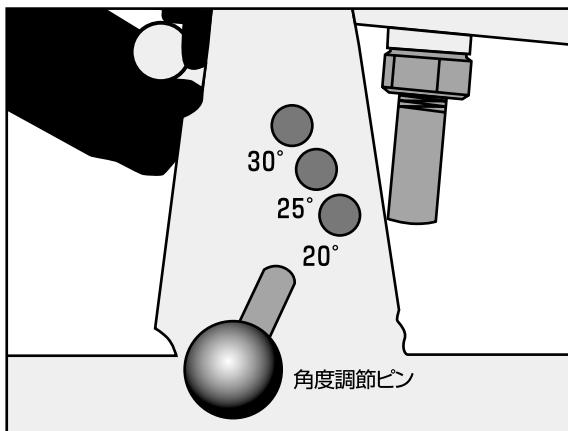
- ※かかとを後部フチに合わせ踏み込みます。
- 必ずフットプレートが動かないことを確認してから乗り降りを行う。

■ご使用の際は、必ず片足を保護マットへ乗せてから、フットプレートへお乗り下さい。

トレーニング上のご注意

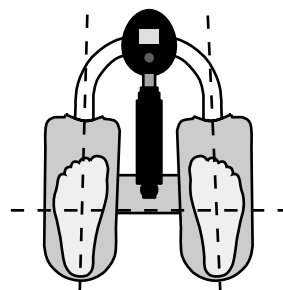
ストレッチ角度調整

ステップボードの角度は、約20°、25°、30°の三段階に調節できます。
ご自分に合った無理のない角度に角度調節ピンで固定してください。

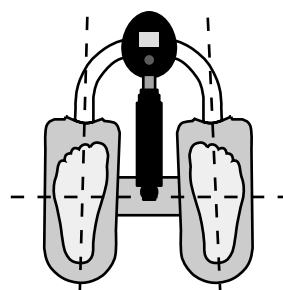


ステップボードに乗る足の位置・姿勢

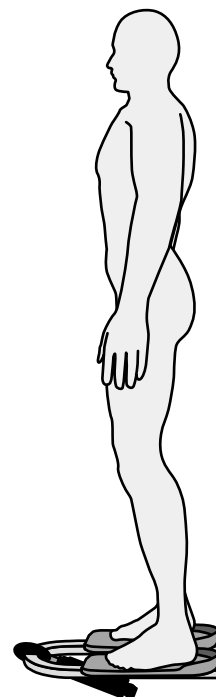
両方の足は、ステップボードの上にもできるだけ平行に置いてください。足がハの字状に開いているとストレッチの効果が薄れます。



ストレッチ時の足の位置



運動時の足の位置
ステップボード中心に
足を置いてください。



正しい姿勢

■始める前に足首の柔軟性を測ってください。

- ・ストレッチ角度を20°にして、正しい姿勢でステップボードの上に乗ります。
- ・筋肉に軽い痛み『ハリ』を感じる角度が、あなたの角度です。
《腰が引けた状態になる場合は角度がきつ過ぎます。それ以上の角度でのご使用は、おやめください。筋肉や神経を痛めます。》
- ・角度20°でも痛みを感じる人は、かかとの下にクッション等を敷いてご使用ください。また、角度20°でも痛みを感じない人は角度を25°、30°にして足首の柔軟性を測ってください。

アンクルステッパーの特長

★アンクルステッパーはストレッチの効果と、足のステップ運動を1台で行うことができます。

■ストレッチ効果

- ・足を平行にし、ヒザを曲げないでまっすぐ背筋を伸ばし、ストレッチをすることにより、背・腰部の筋肉と特にふくらはぎの筋肉・腓腹筋とアキレス腱の緊張を取り除き、姿勢の歪みによる腰痛や肩こり、背中中の違和感を軽減することができます。
- ・ステップボードの上に乗る、前屈運動等を行うことにより硬くなった筋肉をほぐし全身の筋肉バランスの改善に効果があります。

■上下のステップエクササイズ効果

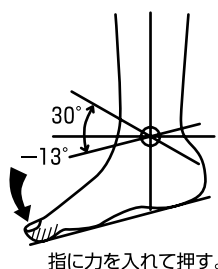
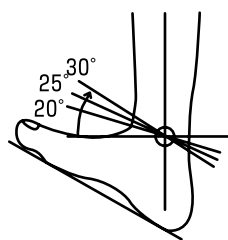
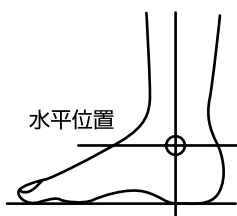
- ・足を平行にし、ヒザを少し曲げ背筋をまっすぐ伸ばし、ステップボードの中心に足を置きます。足の裏全体に神経を意識して、下方ステップ運動には『指で押し込む感じ』で、上方ステップ運動には『足の指を上にとらし、かかとを押し込むように』して、繰り返しステップ運動をします。
- ・体重移動によるステップ運動は運動効果が下がります。
- ・鍛えにくい足の甲から脛(すね)の筋肉『前脛骨筋』が強化でき、段差でのつまづきや高齢者の転倒防止などに効果があります。

■ステップボードの角度

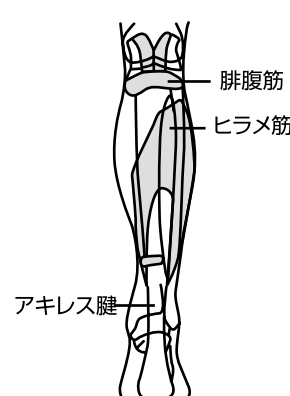
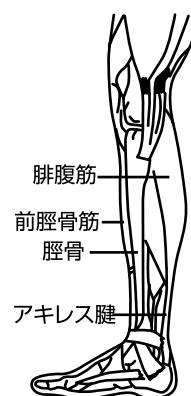
●水平位置

●ストレッチの角度

●エクササイズの角度



■筋肉の名称



効果的なトレーニングの方法

【安全上のご注意】をよくお読みのうえ
お使いください。

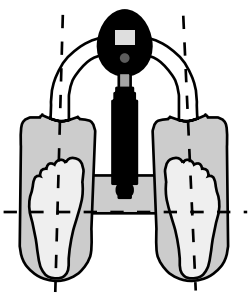
- 足首を内まわし10回以上・外まわし10回以上してからはじめます。
- ご自分に合った角度にセットしてください。
- ◎運動に対して自分の身体が感じる筋肉負担の程度を主観的運動強度と言われております。
トレーニングの強さを表す目安となります。

ストレッチ

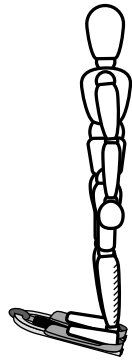
ストレッチを行う場合の注意

- 急に筋肉をのばさない。
- 反動をつけない。
- 呼吸をとめない。


- ・足を平行にし、ヒザを曲げないでまっすぐ背筋を伸ばし、ストレッチをすることにより、背・腰部の筋肉と特にふくらはぎの筋肉・腓腹筋とアキレス腱の緊張を取り除き、姿勢の歪みによる腰痛や肩こり、背中の変和感を軽減することができます。
- ・ステップボードの上に乗る、前屈運動等を行うことにより硬くなった筋肉をほぐし全身の筋肉バランスの改善に効果があります。



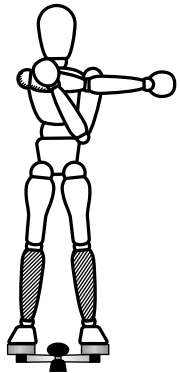
ストレッチ時の足の位置



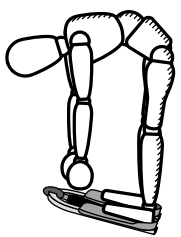
1. 足を平行にして、膝を曲げないで真っ直ぐ立ってください。(約1分)



4. 前屈した状態で右膝を曲げた時には左膝は真っ直ぐ伸ばし、左膝を曲げた時には右膝は真っ直ぐ伸ばします。(5回程度)
※前に倒れないように注意してください。



2. 片手を真横に伸ばし、もう一方の手を組みます。肘を伸ばして胸を張り、暫くそのままいてください。(30~60秒程度)



5. 反動をつけないよう肩の力を抜いて、息を吐きながら前屈します。2回目は前回より深く前屈してください。(5回程度)
※前に倒れないように注意してください。

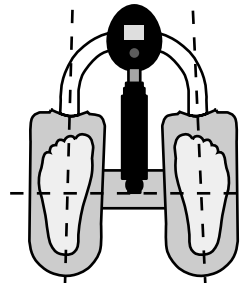
斜線で示した部分にストレッチ効果があります。

3. 膝に手を当て、かかとが上がりないようにしてゆっくり膝を曲げます。(10回程度)

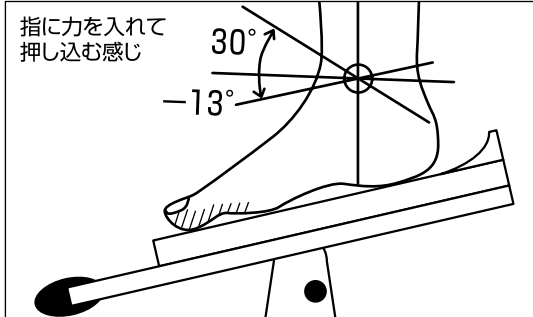
ステップエクササイズ

ステップエクササイズを行う場合の注意

- 上下にステップする際に前方に傾いたり後ろに体重を利用してステップしないように!




運動時の足の位置



指に力を入れて押し込む感じ

30°
-13°



足の指を上にとらし、かかとを押し込むように

- ・足を平行にし、ヒザを少し曲げ背筋をまっすぐ伸ばし、ステップボードの中心に足を置きます。足の裏全体に神経を意識して、下方ステップ運動には『指に力を入れて押し込む感じ』で、上方ステップ運動には『足の指を上にとらし、かかとを押し込むように』して、繰り返しステップ運動をします。ステップボードの角度は、約20°、25°、30°の三段階に調節できます。
- ・体重移動によるステップ運動は運動効果が下がります。
- ・鍛えにくい足の甲から脛(すね)の筋肉『前脛骨筋』が強化でき、段差でのつまづきや高齢者の転倒防止などに効果があります。

エクササイズの一般的なガイドライン

個人差が有りますので(主観的運動強度) ややきついと感じる範囲で反復運動をして、筋肉に疲労を感じたら、すぐに運動をやめてください。筋肉を傷めます。

- 楽である・少しきついと感じる時は、反復スピードを早くするか、ストレッチ角度を上げてください。
- きつい・かなりきついと感じる時は、反復スピードを遅くするか、ストレッチ角度を下げてください。