

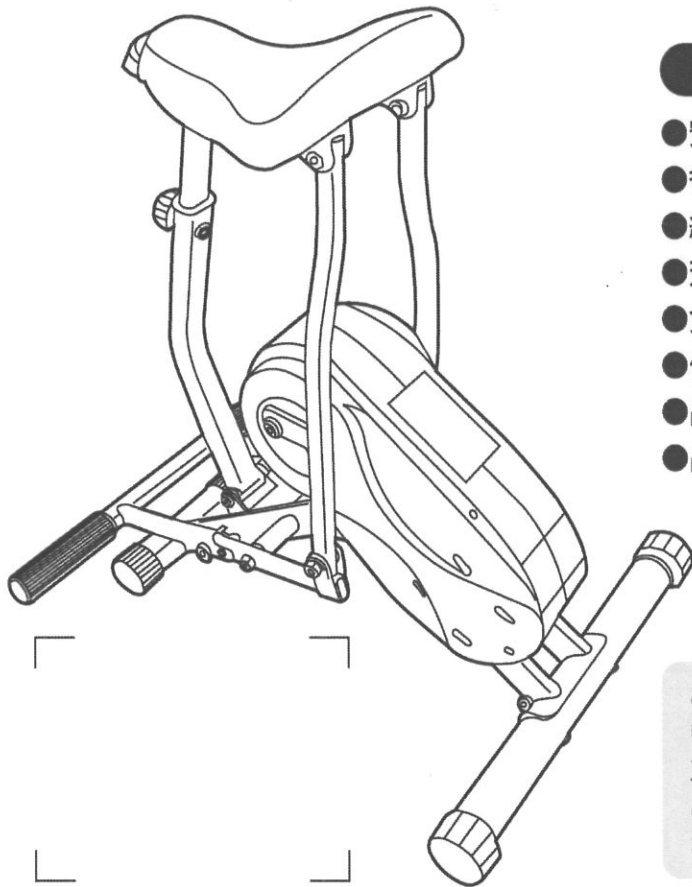


HJO-113

ヘルスジョバ~eco

家庭用室内運動用具

取扱説明書



もくじ

- 安全上のご注意 2
- 各部の名称・組立方法 3
- 組立・パーツリスト 3
- 効果的なトレーニング方法 3
- 食事バランスガイド 4
- 仕様 4
- 品質保証規定 4
- 品質保証書 4

この度は《ヘルスジョバ~eco》をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
正しくお使い頂く為に、ご使用のまえには、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。

《特徴》

サドルの高さを三段階に調整できますので、ご使用者の腰の高さに合わせることができます。

- 電気を使用しませんので、環境に優しい製品です。
- コンパクトサイズなうえ軽量なので収納に便利です。
- 運動することにより、身体能力が高まります。
- 複合的効果:新陳代謝を促し、カロリーを消費し、背中、腰、腹、脚のシェイプアップをします。

《お客様へお願い》



- この製品は、家庭用一人使用品です。
- 使用体重は100kgまでです。
- ご使用前には、必ず各箇所のボルト・ピンがしっかりと固定されているか必ず確認してください。
- 妊婦や病气(心臓病など)・腰痛のある方は、使用する前に必ず専門の医師にご相談ください。
- 使用中に身体に異常を感じたら、すぐに使用を中止し医師にご相談ください。
- ご自分の体力に合わせてご使用ください。
- お子様が保護者の指導監督なしに使用しないでください。

安全上のご注意



安全のために必ずお守りください

お使いになる前によくお読みください。



- ここに示した警告サインと図記の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産の損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内容
 警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると、人が障害を負ったり物的損害(注1)の発生が想定される内容を示します。


(注1)物的損害とは、家具・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例	
	⊘記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は⊘の中や、近くに文章や絵で示します。
	⓪記号は強制(必ず守ること)を示します。具体的な強制内容は⓪の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“一般的な強制”を示します。



警告 安全に運動を行うために

	本器を他の用途に使用しない。
	本器の上に立たない。乗り降りの時は、床に足を着ける。(ペダルに足をかけて乗り降りしない。) 《倒れてケガをすることがあります。》
	体重100kg以上の人は使用できません。
	同時に二人以上で使用しない。
	運動しやすい服装で行う。
	無理に上半身を前後左右に大きくゆらさない。 《倒れてケガをすることがあります。》
	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は、大人が立ち会う。
	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。 ●妊娠している人 ●心臓に障害がある人 ●血圧の高い人 ●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 お使いいただくための点検

	使用前に各ボルトナットを締め直し、安全確認。運動による振動で、ボルトナット・ピンが緩む場合があります。
---	---




注意 使用場所について

	周囲に物を置かない。
	平坦な場所で使用する。
	使用中はお子様をそばで遊ばせない。
	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する場合があります。

警告 故障を防ぐために

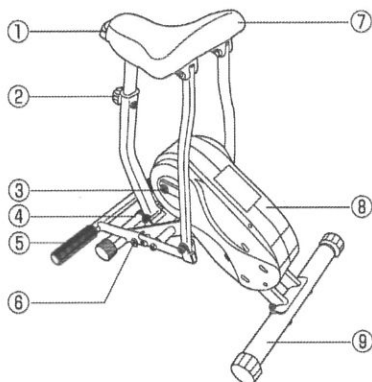
	本器を勝手に改造・修理しない。
	本器を投げたり、落としたりしない。
	屋外、ベランダ、高温多湿、直射日光のあたる場所で使用しない。

注意 お手入れと保管

	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。
	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

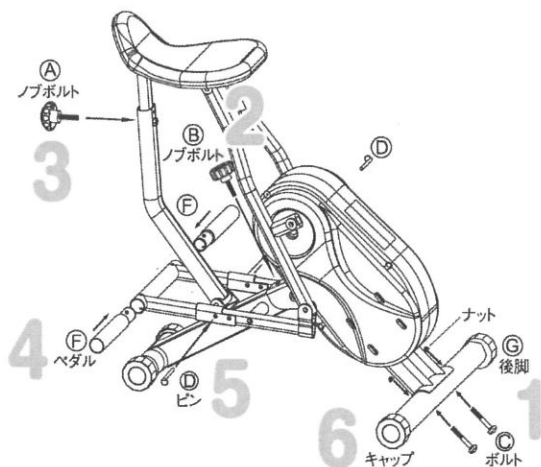
- ① サドルグリップ
- ② 高さ調整ノブ
- ③ クランクシャフト
- ④ 前脚
- ⑤ ペダル
- ⑥ ピン
- ⑦ サドル
- ⑧ カバー
- ⑨ 後脚



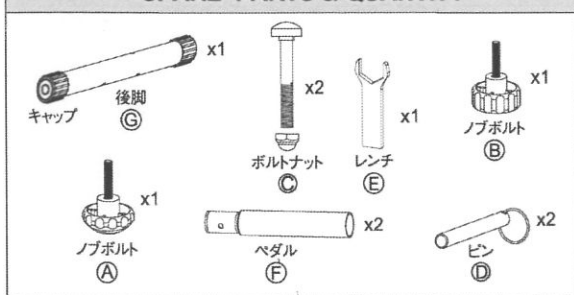
組立・パーツリスト

《組立方法》

- 1 後脚⑨にボルト③2本を通しナットをレンチ⑤で締め、本体に取り付けます。
- 2 前脚を広げてノブボルト②で固定します。
- 3 サドルの高さを固定するため、ノブボルト①で最適な高さの位置で差し込み固定します。
- 4 ペダル⑤2本を本体に差し込みます。
- 5 最後にピン⑥2本を指定の穴に差し込みます。
- 6 本体にガタ付がある場合は、後脚キャップを回して調節して下さい。



SPARE PARTS & QUANTITY



効果的なトレーニング方法

■トレーニング上の注意点

- ※身体のバランス維持が困難の方、サドルに座って両足が床に着かない方は、決して使用しないでください。
- ※妊娠中や病院に通院している方は、医師にご相談の上ご使用ください。
- ※無理に上半身で体重移動(前後)に揺らさないでください。
(倒れてケガをする事が有ります)

●初心者・高齢者は無理のない運動を

- ※初心者や高齢者の方は、運動動作をゆっくり行い、徐々に運動時間を増やし、決して無理をしないでください。
- ※体調が悪い時は、運動をしないでください。

●運動時間について

- ※初めは、5～10分とし、慣れてきましたら12分(有酸素時間)～30分まで。
- ※使用後に疲労が残る強度や時間は避けてください。

●普通の呼吸で、会話ができる程度の強度で行ってください。

《注意》息を止めて運動しない事。

■運動方法 ○クランクシャフトの前回転・後回転運動も行して下さい。

- ※床に足をつけて、またいでサドルに座ります。
- 《注意》ペダルに足をかけて、乗り降りしますと本体が転倒しケガの原因となります。

※必要な場合はサドルグリップを握って、バランスを整えてサドルに座ります。

※ペダルに両足をかけ、ペダルを踏み込んでください。

上半身で体重移動しますと、スムーズにペダルが上下します。

※効果的な運動は、一定スピードで上半身移動と脚の筋肉を意識して、ペダルを踏み込む事をお勧めします。

※運動を終了する時はスピードをゆっくりにして、1～2分のクールダウンをお薦めします。

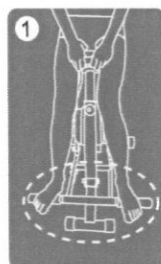
《効果的な腰の運動》腰を中心に上半身を少し前後に揺らす運動

- (1) ゆっくりとペダルをこぐ。(図1)
- (2) サドルを引き上げ、ペダルをこぐ。(図2)
- (3) サドルの前部にすわり、ペダルをこぐ。(図3)
- (4) 前かがみになり、ペダルをこぐ。(図4)
- (5) 体力強化されるまで(1)から(4)を繰り返して下さい。

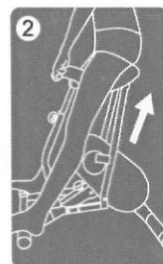
《効果的な脚の運動》太ももの筋肉を意識してする運動

- (1) ゆっくりとペダルをこぐ。(図1)
- (2) サドルの後部にすわり、ペダルを押しすようにこぐ。(図5)
- (3) ゆっくりとペダルをこぐ。(図2、図4、図6)

※(1)から(3)の方法で太ももの変化が感じられるでしょう。



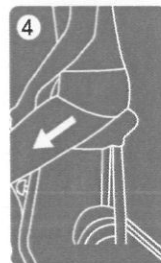
ペダルをこぐ。



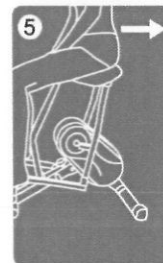
サドルを引き上げる。



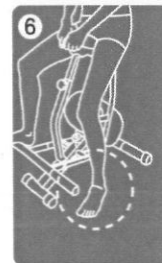
サドルの前部にすわる。



前かがみでこぐ。



サドルの後部にすわる。



片足でこぐ。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがをコマをイメージしたイラストで示したものです。

大人の1日必要カロリーを2200kcalとした場合、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をどれだけ取ればよいかを示しています。菓子や嗜好飲料はコマをまわす「ヒモ」でコマの軸を水分としています。運動することによってこのコマが安定して回れば、バランスのとれた食生活であることがわかります。

みなさんの食生活は、コマがうまく回るようになっていきますか？

※「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

1日分（基本形2200±200kcal）の場合

5~7 つ(SV)	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)なら4杯程度	2 つ(SV)	牛乳・乳製品 牛乳なら1本程度
5~6 つ(SV)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	2 つ(SV)	果物 みかんなら2個程度
3~5 つ(SV)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	※SV=サービング(食事の提供量の単位)	



仕様

- 材質/本体:スチールパイプ、ABS樹脂
- 本体サイズ/重さ:14kg
幅:約56cm 長さ:約71cm 高さ:約80cm
- 折りたたみサイズ/
幅:約56cm 高さ:約95cm 奥行:約45cm
- 使用体重制限/100kg以下
- 梱包サイズ/重さ:16kg
幅:約25cm 長さ:約89cm 高さ:約39cm

品質保証規定

1. 取扱説明書の注意に従った正常な使用状態で、万一品質上の不具合がおきたときは、本証の記載内容により、お買上げ後1年間、原則として販売店が無料修理いたします。
2. 保証修理は補修又は部品の交換によって行ないこれによって取り外した不具合部品は、弊社の所有となります。
3. 出張修理の依頼がある時は、出張費を請求する場合がありますので、ご相談下さい。
4. 保証修理をお受けになる場合は、製品に本証を添えて、お買上げの販売店にご相談下さい。
5. 保証期間内であっても、次の場合は有料修理となります。
 - 消耗部品の通常の摩耗、又は疲労による交換
 - 誤用、乱用及び取扱い不注意によるもの
 - 不当な修理や改造によるもの
 - 大火、水害、地震及び盗難等の災害によるもの
 - 使用中に生じたキズ、色の褪色等外観上の変化
 - 機能に影響のない感覚的現象(音、振動など)
 - 不特定多数で使用された場合(業務的使用)
6. 本証は日本国内でのみ有効です。また本証の再発行は致しません。

※ 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。

品質保証書

この保証書は商品名、納入年月日、お客様のお名前等、必要事項をお買上げ店で記名捺印することによって有効となります。

〈家庭用〉

型名	ヘルスジョバ~ eco		
保証期間	お買上げ日より1ケ年		
お買上げ日	年 月 日		
お客様	おご住所	〒	
	おご氏名		
	おご電話		
販売者			

株式会社 中旺ヘルス

〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並3-2-2
TEL (052)501-2577
FAX (052)501-2588