



はじめに

このたびは振動トレーニング機器 PerfectBody・MS-19/MS-20をお買い上げいただき誠に有難うございます。この取扱説明書は製品の正しい使い方や注意していただきたい重要な内容が記載されておりますので、ご使用前に必ずお読みいただきますようお願いいたします。お読みになった後は、ご使用者がいつでも見られるようお手元に大切に保管してください。








製品を安全にお使いいただくために






ご使用になる人や他の人への危害や財産への損害を未然に防止するために、説明や注意事項をよく読んで正しくご使用ください。

また、説明を守らず、誤った使い方をした時に生じる危険や損害の程度を明示するために、次の表示(絵表示)で区分しています。




|   |                           |
|---|---------------------------|
|  <b>警告</b> | 死亡または重症を負う可能性が想定される内容     |
|  <b>注意</b> | 傷害を負う可能性及び物的損害の発生が想定される内容 |

この他、次のような絵表示がございます。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。

























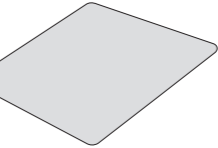
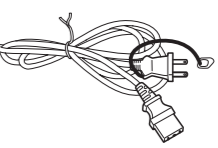
|  |  |  |
|--|--|--|
|  分解禁止     |  一般的な禁止   |  の記号は、 <b>禁止</b> の行為を表しています。  |
|  電源プラグを抜く |  一般的な強制事項 |  の記号は、  の中の白抜きで表示している絵が具体的な行為の強制又は指示を表しています。 |

|  <b>警告</b>     |  |
|---|--|
|  <b>必ず守る</b> | <p>■ご使用前に「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。</p> <p>■次の方は、使用前に医師に相談してください。●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●悪性しゅよう(腫瘍)のある方●心臓や呼吸器に障害のある方●妊娠中や生理中、妊娠と思われる方や出産直後の方●安静を必要とする方●糖尿病などによる高度な抹消循環障害による知覚障害のある方●体温38℃以上(有熱期)の方(例:急性炎症症状(けん(倦)怠感、悪寒、血圧変動など)の強い時期。衰弱している時。)</p> <p>●皮膚に創傷のある方●骨粗しょう(鬆)症の方、骨に異常がある方、急性(とう(疼)痛性)疾患の方●背骨(脊椎)に異常がある方、または背骨が左右に曲がっている方●捻挫、肉離れなどの炎症性の方●医師から運動を禁じられている方●過去に腰・足・首・手にけがをしたり、現在痛みやしびれがある方●椎間板ヘルニアや脊椎すべり症など、持病のある方●循環器系障害(心臓病・血管障害・高血圧症など)の方●リハビリテーション目的で使用される方●整形手術をしている方●関節を傷めている方●上記以外に身体に特に異常を感じているとき</p> <p>■使用中、身体の痛みやしびれ、めまい、動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止してください。</p> <p>●本機仕様にあった電源(100V)に必ず単独で接続してください。火災、感電、故障の原因となることがあります。</p> <p>●保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにしてください。</p> <p>●運動中、身体及び機械の動作に異常を感じた場合は速やかに電源を切り、本機の使用をやめてください。</p> |
|              | <p>●屋外や浴室付近など湿気が多い場所・水滴がかかる所での使用、保管をしないでください。</p> <p>●暖房の近くや、直射日光の当たる場所など高温になる場所での使用はしないで下さい。故障の原因になる事があります。</p> <p>●電源コードやプラグが傷んだり、コンセントの差込がゆるいときには使用しないでください。</p> <p>●電源プラグは最後まで確実に差し込んでください。</p> <p>●電源コードを傷つけたり、無理に曲げたりしないでください。又物を乗せたり、はさんだりしないでください。</p> <p>●振動板の隙間に指や物などの異物を入れないでください。</p> <p>●本機を不安定な場所で使用しないでください。平らで安定した場所に設置してご使用ください。</p> <p>●2人以上で乗ったり、機体で遊んだりしないでください。</p>   |
|              | ●分解、改造などを行わないでください。修理は必ず販売店、又は弊社にご相談ください。  |
|              | ●本機が作動しない場合や、異常を感じた時は直ちに使用を中止し、電源プラグを抜いて販売店又は弊社にご連絡ください。   |

 **注意**

|   |   |
|---|---|
|  <b>必ず守る</b> | <p>●安全と健康のため、無理のある長時間の連続使用はしないで下さい。(1回の使用は15分以内)長時間の使用は体に負担をかけすぎるとあります。</p> <p>●振動スピードレベルを5以上でご使用になる場合、ひざを軽く曲げてご使用ください。早い振動で、ひざを曲げずに直立姿勢でご使用になると振動効果が頭部に及び気分が悪くなる場合があります。</p> <p>●慣れないうちは手すりを持って使用してください。けがをするおそれがあります。</p> <p>●食後1時間以内のご使用は避けてください。</p> <p>●お酒を飲んでのご使用は避けてください。</p> <p>●睡眠不足、体調不良の時はご使用を避けてください。健康を害するおそれがあります。</p> <p>●プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。</p> <p>●水平でかたい床の上に設置し、脚部の高さ調節を適切に行い、使用してください。脚部の高さ調節をしないで使用すると、異音、異振動が起こり、故障の原因となります。</p> <p>●機械の連続使用は、MS-19は30分、MS-20は120分として、その後15分以上の間を空けてご使用ください。</p> |
|              | <p>●はじめからいきなり激しい運動をしないで下さい。使い始めはスピードレベル3以下から開始してください。</p> <p>●本機の清掃は水を含ませた布を硬くしぼって拭いてください。揮発性の薬品などは使用しないでください。</p> <p>●本機の始動又は停止を緊急時以外、電源プラグの抜き差しで行わないでください。</p>  |
|              | <p>●長時間使用しない場合はメインスイッチを切り、安全のため電源プラグをコンセントから抜いてください。漏電や火災の原因となることがあります。</p> <p>●本機を清掃やお手入れ、移動する際は必ずメインスイッチを切り電源プラグをコンセントから抜いてください。誤作動によるけがや、感電などのおそれがあります。</p> <p>●停電のときは直ちに電源プラグを抜いてください。電気が復帰した際、事故やけがのおそれがあります。</p>  |

付属品  
ネジセット  
組み立て工具

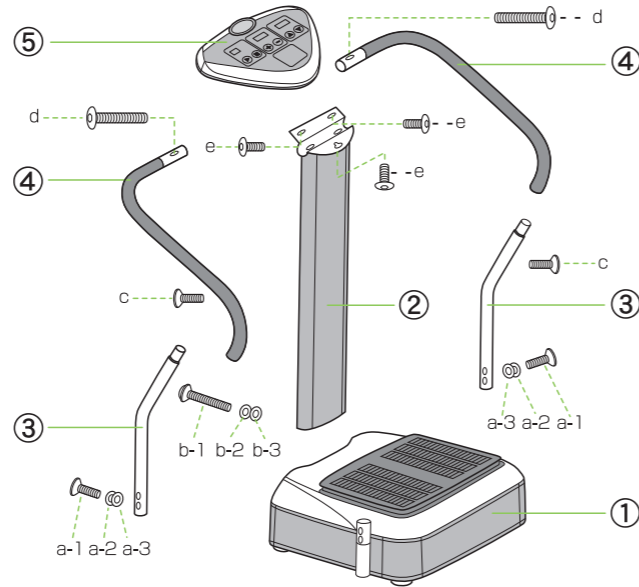
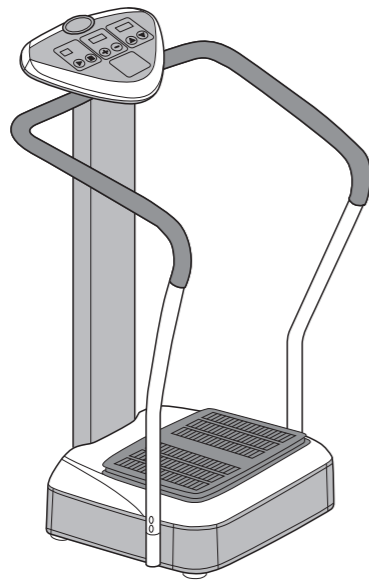
| 名称            | MS-19   | 数量 | MS-20   | 数量 |
|---------------|---|----|---|----|
| ナベ小ネジ M5      |  | 4  | ×   | —  |
| スプリングワッシャー M5 |  | 4  | ×   | —  |
| ワッシャー M5      |  | 4  | ×   | —  |
| 六角穴付ボルト M8    |  | 4  | ×   | —  |
| スプリングワッシャー M8 |  | 4  | ×   | —  |
| ワッシャー M8      |  | 4  | ×   | —  |
| なべ小ネジ M5      |  | 4  |  | 4  |
| 六角穴付ボルト M8    |  | 2  |  | 4  |
| 六角穴付ボルト M6    |  | 3  |  | 3  |
| 六角ボルトM10      | ×   | —  |  | 5  |
| スプリングワッシャーM10 | ×   | —  |  | 5  |
| ワッシャーM10      | ×   | —  |  | 5  |
| 六角棒レンチ M8     |  | 1  |  | 1  |
| 六角棒レンチ M6     |  | 1  |  | 1  |
| ドライバーL型 小     |  | 1  | ×   | —  |
| ドライバーストレート    |  | 1  |  | 1  |
| スパナ(ボルト用)     | ×   | —  |  | 1  |
| スパナ(足高さ調節用)   | ×   | —  |  | 1  |
| マット           |  |    |   |    |
| 電源コード         |  |    |   |    |

\*工具について:工具(付属品含む)の形状は改良のため予告なく変更する場合がございます。

# 組立図

本体

MS-19



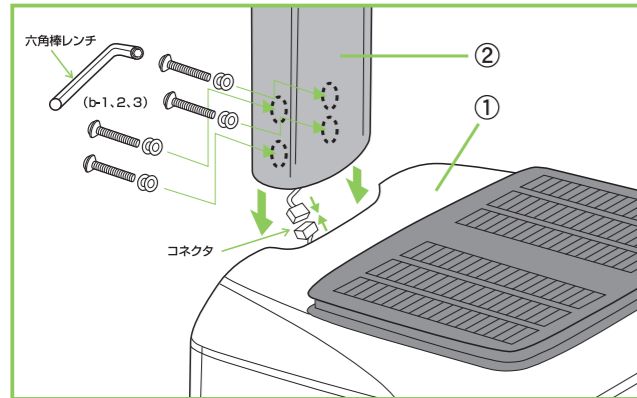
取付け部品及び工具

| No. | 名称         | サイズ   | 数量 | 付属場所     |
|-----|------------|-------|----|----------|
| a-1 | ナベ小ネジ      | M5×10 | 各4 | 本体手すり接続部 |
| a-2 | スプリングワッシャー | M5    |    |          |
| a-3 | ワッシャー      | M5    |    |          |
| b-1 | 六角穴付ボルト    | M8×20 | 4  | ビニール袋    |
| b-2 | スプリングワッシャー | M8    |    |          |
| b-3 | ワッシャー      | M8    |    |          |
| c   | なべ小ネジ      | M5×10 | 4  | 上下手すり接続部 |
| d   | 六角穴付ボルト    | M8×40 | 2  | 架台・接続部   |
| e   | 六角穴付ボルト    | M6×10 | 3  | 表示パネル裏面  |
| 工具  | 六角棒レンチ     | M8    | 1  | ビニール袋    |
|     | 六角棒レンチ     | M6    | 1  | ビニール袋    |
|     | ドライバ-小型    |       | 1  | ビニール袋    |
|     | ドライバ-ストレート |       | 1  | ビニール袋    |

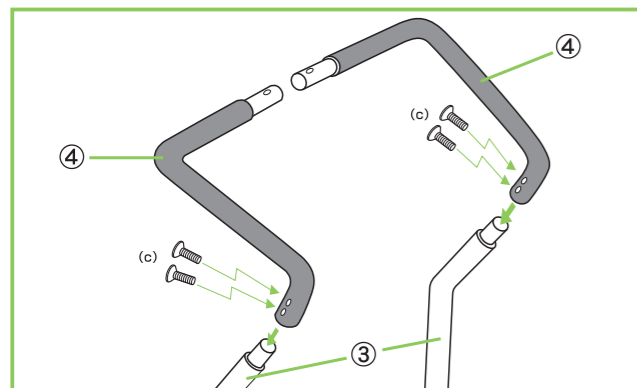
※はじめに、架台及び本体手すり取付部に付属している黒いプラスチック(変形防止材)を取り外してください。

組立手順

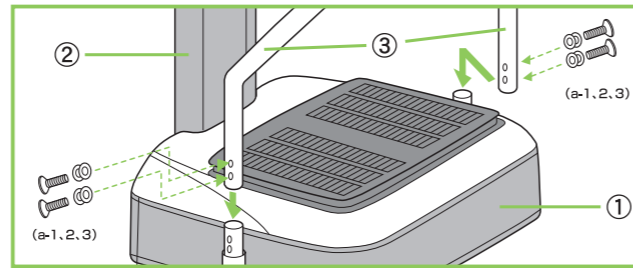
(1) 架台(パーツ②)下部から出ているコネクタと本体(パーツ①)から出ているコネクタを接続し、図のように差し込みます。  
 注意:この際に、架台上部から出ているコネクタを軽く引っ張り、電線のゆるみをなくし、電線を挟まない様に気をつけてください。断線の原因となります。  
 次に、六角穴付ボルト(b-1, 2, 3)を架台背面の4箇所に六角棒レンチで固定します。



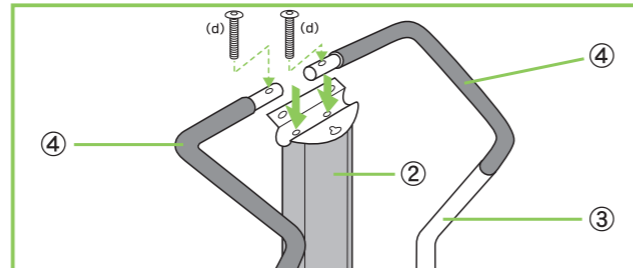
(2) 手すり上部(パーツ④)を手すり下部(パーツ③)に図のように接続し、なべ小ネジ(c)で固定します。



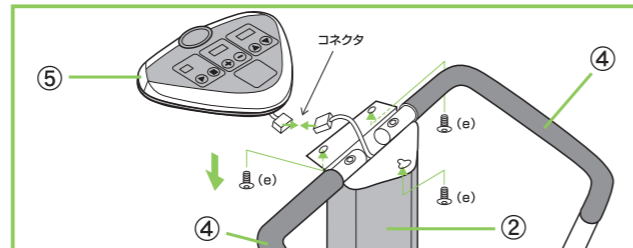
(3) 手すり下部(パーツ③)を本体(パーツ①)に図のように差し込み、付属のなべ小ネジ(a-1, 2, 3)で固定します。



(4) 架台(パーツ②)に手すり上部(パーツ④)のもう一方を接続し六角穴付ボルト(d)を六角棒レンチで固定します。

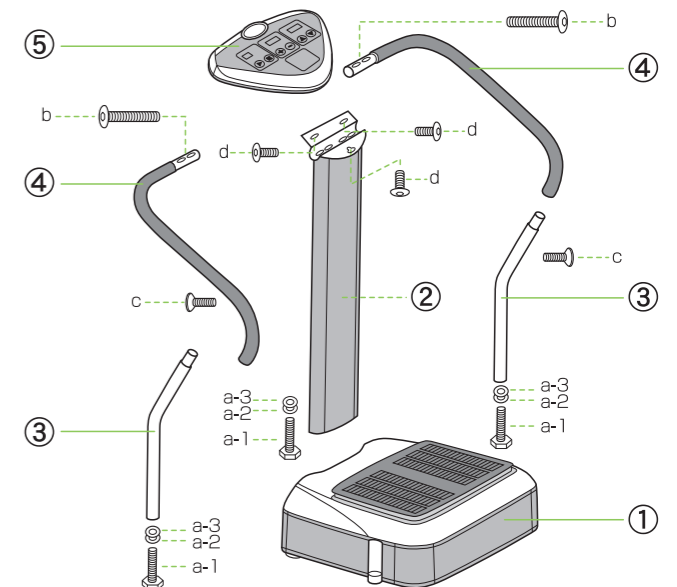
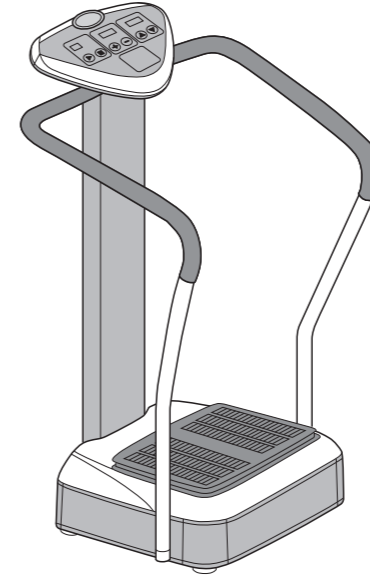


(5) 表示パネル(パーツ⑤)裏面の六角穴付ボルト(e)をはし、穴から出ているコネクタと架台(パーツ②)上部から出ているコネクタを接続します。  
 注意:この際に、電線を挟まない様に気をつけてください。断線の原因となります。  
 次に、コントロールパネル(パーツ⑤)裏面の凹凸と架台の設置面を合わせ、図のように前方の1箇所を六角穴付ボルト(e)で固定します。次に後方の2箇所を六角穴付ボルト(e)で固定します。



本体

MS-20



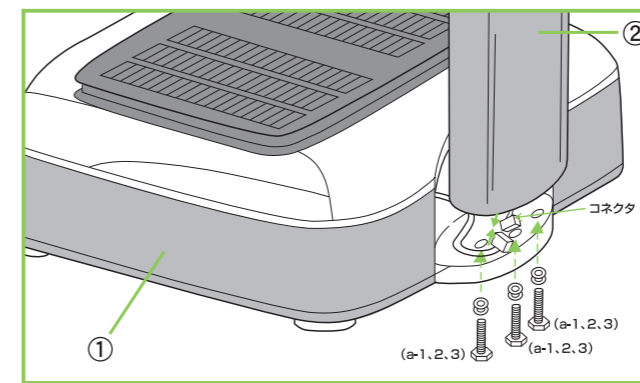
取付け部品及び工具

| No.        | 名称          | サイズ    | 数量    | 付属場所             |
|------------|-------------|--------|-------|------------------|
| a-1        | 六角ボルト       | M10×40 | 各5    | 手すり下部底面<br>ビニール袋 |
| a-2        | スプリングワッシャー  | M10    |       |                  |
| a-3        | ワッシャー       | M10    |       |                  |
| b          | 六角穴付ボルト     | M8×40  | 4     | 架台接続部            |
| c          | なべ小ネジ       | M5×10  | 4     | 上下手すり接続部         |
| d          | 六角穴付ボルト     | M6×10  | 3     | 表示パネル裏面          |
| 工具         | 六角棒レンチ      | M8     | 1     | ビニール袋            |
|            | 六角棒レンチ      | M6     | 1     | ビニール袋            |
|            | スパナ a-1ボルト用 | 17mm   | 1     | ビニール袋            |
|            | スパナ 足高さ調節用  | 24mm   | 1     | ビニール袋            |
| ドライバ-ストレート | M6          | 1      | ビニール袋 |                  |

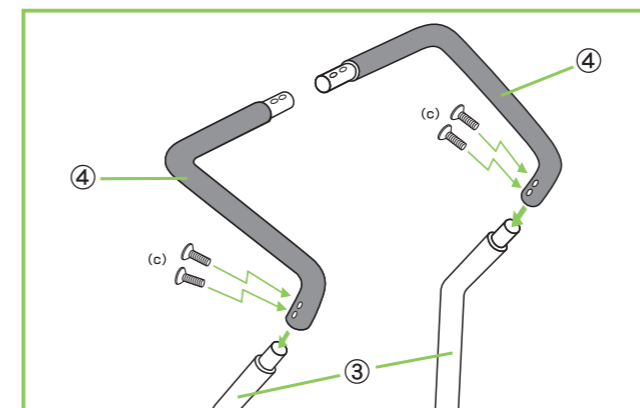
※はじめに、架台に付属している黒いプラスチック(変形防止材)を取り外してください。

組立手順

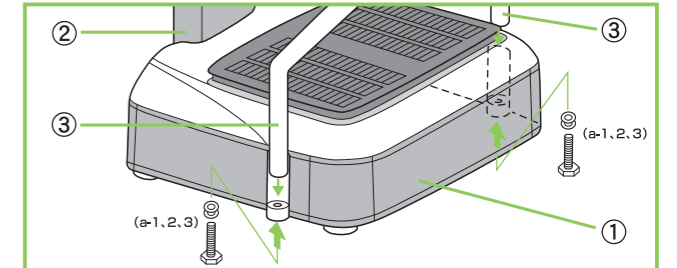
(1) 架台(パーツ②)下部から出ているコネクタと本体(パーツ①)から出ているコネクタを接続し、図のように差し込みます。  
 注意:この際に、架台上部から出ているコネクタを軽く引っ張り、電線のゆるみをなくし、電線を挟まない様に気をつけてください。断線の原因となります。  
 次に、六角ボルト(a-1, 2, 3)を架台底面の3箇所にスパナなどで固定します。



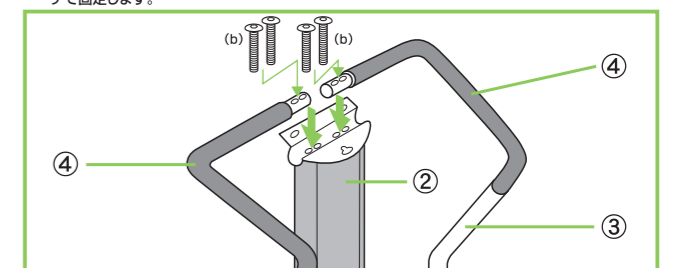
(2) 手すり上部(パーツ④)を手すり下部(パーツ③)に図のように接続し、なべ小ネジ(c)で固定します。



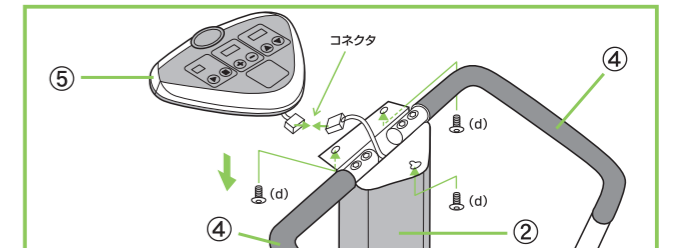
(3) 手すり下部(パーツ③)を本体(パーツ①)に図のように合わせ、付属の六角ボルト(a-1)、スプリングワッシャー(a-2)、ワッシャー(a-3)で固定します。



(4) 架台(パーツ②)に手すり上部(パーツ④)のもう一方を接続し六角穴付ボルト(b)を六角棒レンチで固定します。



(5) 表示パネル(パーツ⑤)裏面の六角穴付ボルト(d)をはし、穴から出ているコネクタと架台(パーツ②)上部から出ているコネクタを接続します。  
 注意:この際に、電線を挟まない様に気をつけてください。断線の原因となります。  
 次に、コントロールパネル(パーツ⑤)裏面の凹凸と架台の設置面を合わせ、図のように前方の1箇所を六角穴付ボルト(d)で固定します。次に後方の2箇所を六角穴付ボルト(d)で固定します。

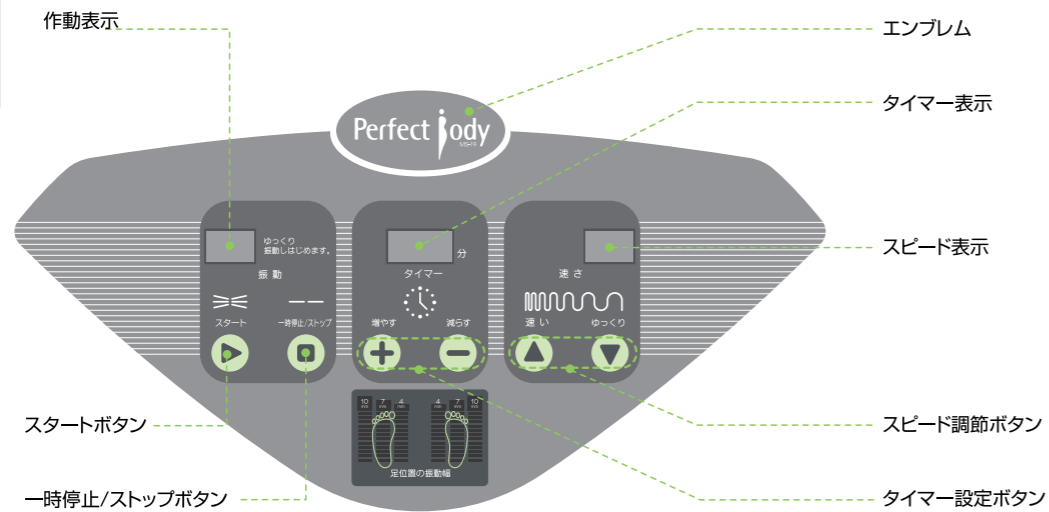


## 各部の名称

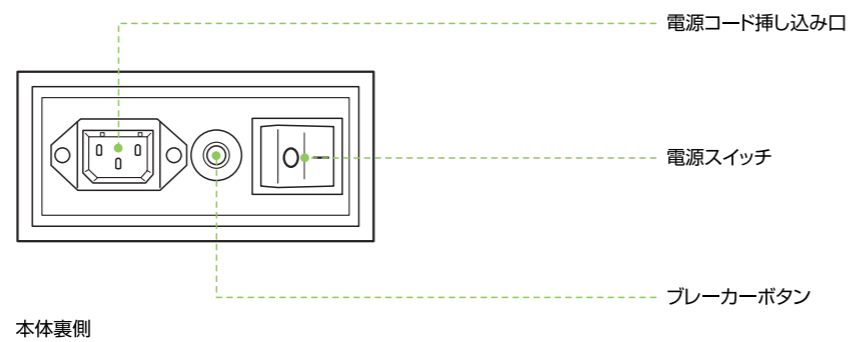
### 本体



### コントロールパネル



### 電源部



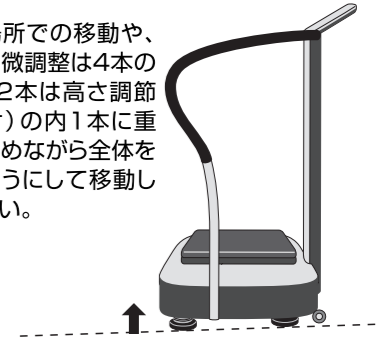
## 設置の仕方

### 移動

機体裏側より、架台底部を足で押さえ、架台を引き倒す様に斜めにし、移動キャスターで転がしてください。



狭い場所での移動や、位置の微調整は4本の脚（前2本は高さ調節機能付）の内1本に重心を集めながら全体を回すようにして移動して下さい。



段差のある場所やアスファルトなど表面が平らでない場所の移動、又長い距離の移動の際は、複数の人で持ち上げるか、台車を使って行ってください。

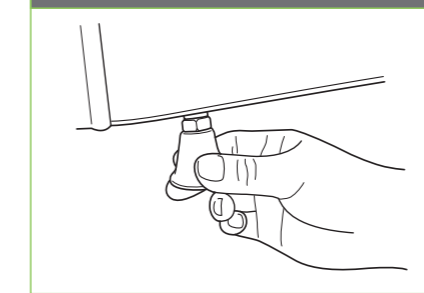


段差のある場所やアスファルトなど表面が平らでない場所の移動、又長い距離の移動を機体のキャスターで行わないでください。キャスター破損の原因になります。

### 設置

- 水平でかたい床の上に付属の防振マットを敷き、本体を乗せてください。
- 脚（前の2本）で必ず高さ調節をし、ボルトで脚の調節した位置を固定してください。調節が合っていないと異音、振動の原因となります。（高さ調節は少しでも移動した際にはそのつど行ってください）

#### 高さ調節



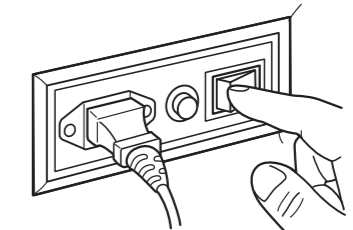
#### ボルトで固定



## 始める前に

### 準備

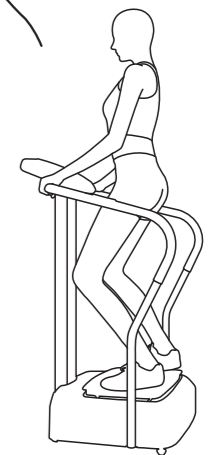
1 電源コードの一方を本体挿し込み口に、もう一方の電源プラグ部をコンセントに、しっかり挿し込みます。



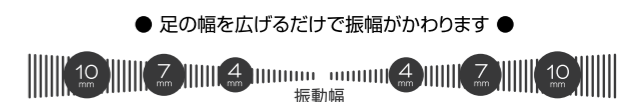
2 本体の主電源を入れる（「ピー」という電子音が鳴り、コントロールパネルのディスプレイが点滅します）



3 振動板の上に立ち、軽くひざを曲げ、片手で手すりをつかむ。



4 振動板上で足の幅を変えることにより、振幅の調整をします。



## 使い方

### スタートボタンを押す

- 自動的に、スピードレベルは「1」、タイマーは10分(表示は9.59)の設定で動き始めます。
- スピードレベルは作動中も調節できます。最初はゆっくりと、慣れてきたら好みの速さで振動トレーニングをお楽しみください。
- タイマー表示にて、9分59秒からカウントダウンされ、残りが0になると停止します。  
※作動時間を10分以内に設定したい場合は、スタートボタンを押す前にタイマー設定ボタンで好みの時間をセットしてからスタートしてください。



### 一時停止する

- 作動中に一時停止したい場合、一時停止/ストップボタンを1回押してください。カウントダウン、スピードレベルは一時停止した時のままLED表示は点滅となり一時停止になります。
- 一時停止時、スタートボタンを押すと一時停止をしたタイマー時間と設定しているスピードで再び動き始めます。



### 運動を止める (完全停止)

- 作動中に運動を止める場合は一時停止/ストップボタンを2回押してください。  
(※1回のみの場合一時停止)



### 主な特徴

- シーソー運動をする振動板  
振動板(プレート)は板の中央を支点として左右対称に上下のシーソー運動をします。左右対称で運動できるため、集中運動効果に優れており腰と関節に無理の無い運動が可能です。
- 外観・構造  
流麗なスタイルの外観に加え、すべり止め付きの大型手すりパイプを使用している安全設計です。

## フィットガイド

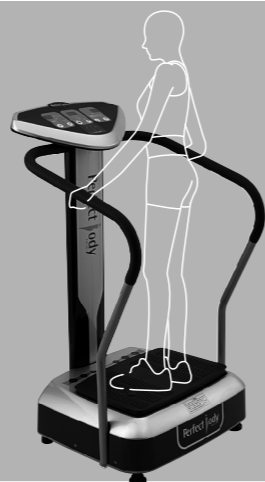
### 直立式

イラストのように、本機の上に立って使用します。  
(スピードレベル5以下でご利用下さい)

#### 効果

全身をほくします。

ウォーミングアップ・クールダウンに最適です。



## フィットガイド

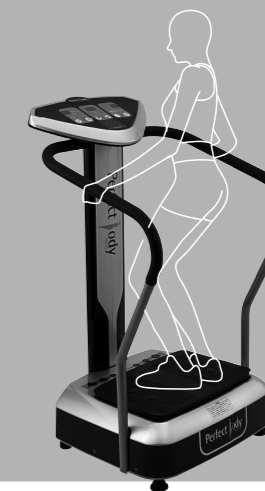
### ひざ曲げ式

イラストの用に軽くひざを曲げて、振動をひざで吸収する様に姿勢を保ってください。

#### 効果

特に下肢部の筋肉の活動を促進します。

ふくらはぎ、太もも、おしり、背中への運動になります。



### 椅子式

イラストのように、本機に横向きになって腰を掛け、足を伸ばし、両手で手すりを握ってください。

#### 効果

大臀筋が刺激されます。

全身運動、ウエスト引き締め



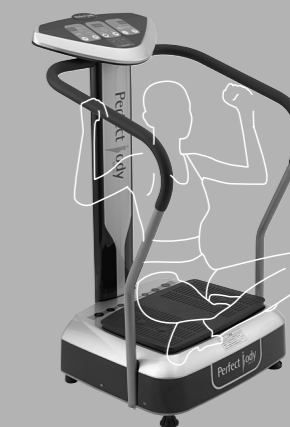
### あぐら式

イラストのように、本機の上であぐらになり両手で手すりを握ってください。

#### 効果

腹筋、大臀筋の運動になります。

太もも、ふくらはぎの引き締め



### 足枕式①

イラストのように、本機に足を向けて床に横たわってください。片足を台の上に乗せ、もう片方は伸ばします。両手を身体の脇にまっすぐ伸ばして支え、少しずつ腰を押し上げてください。

#### 効果

腹筋、腓腹筋、大腿筋と大臀筋の運動になります。

ふくらはぎ、太もも、おなか周り



### 腕立式

イラストのように、本機につま先を乗せ、腕立て伏せの格好をしてください。

#### 効果

全身の運動になります。

ふくらはぎ、背中、全身運動



### 両手式

写真のように、本機正面に向かい両手を乗せてください。ひざを着き、腰は上げた状態です。

#### 効果

前腕、上腕及び上半身の運動になります。

首、肩、背中のコリをほくします。  
体重をかけると腕、上半身の運動



### 腹部式

写真のように、架台を両足ではさむ格好で本機に腹部を乗せて下さい。両足を曲げ、両手を床について身体を支えてください。

#### 効果

腹筋、背筋の運動になります。

おなか、背中周りの運動



### 足枕式②

写真のように、本機の上に両足を乗せ、床の上に仰向けの状態で腰を持ち上げます。両手は床に置いて身体を支えてください。

#### 効果

腹筋、腓腹筋、大腿筋及び大臀筋の運動になります。

腰を床につけて行うと、ふくらはぎ、太もも裏側をほくします。  
腰を床から上げて姿勢を維持するとふくらはぎ、太もも裏、おなか周り、背中周りの運動になります。



## ケアガイド

### 日頃のお手入れ

- 日常のお手入れは柔らかい布を水でしめらせ、固く絞ったもので全体を拭いてください。
- 汚れが落ちにくい場合、中性洗剤を5%ほどに薄めたぬるま湯に柔らかい布をしめらせ、かたく絞って拭いてください。その後は水でしめらせた布で洗剤をふき取り自然乾燥させてください。

### お願い

- 本体や操作ユニットは分解しないでください。故障した場合は弊社またはお買い上げになった販売店にご相談ください。
- 高温多湿なところ、水のかかるような所での使用はおさげください。
- 使用しないときは電源スイッチをオフにし、電源コードをコンセントから抜いておいてください。
- 本体をシンナー、ケロシン、ガソリン、アルコールなどの有機溶剤で拭かないでください。汚れたときは中性洗剤を含んだ布で拭いた後、乾いた布でよくカラ拭きしてください。
- 本体を直射日光の当たるような所に置かないでください。

## 【おかしいな?と思ったら】 (修理を依頼される前に一度ご確認ください) ※P1~P2参照

| 症 状                                     | 確認のしかた   |
|---|--|
| スタートボタンを押してもスタートしない                     | <p>電源コードが本体の差込口とコンセントにしっかり接続されていますか。 → 電源スイッチを切り、電源コードを本体差込口とコンセントにしっかり接続してください。</p> <p>電源スイッチはONになっていますか。 → 電源スイッチをONにしてください。</p> <p>ブレーカーボタンが出ていませんか → ブレーカーボタンを押して平らにしてください</p> |
| 本体の動作が停止し、その後動かない                       | <p>電源コード又はブレーカーボタンをご確認下さい</p> <p>一時停止になっていませんか → スタートボタンを押すと再作動/ストップボタンを押すと完全停止します。</p> <p>暖房機の送風口近くや、直射日光の当る場所での使用をされていますか → 高温になる場所をさけてご使用ください。 過熱保護装置が解除すればまた作動します。</p>         |
| 動作中音がする1<br>キシミ音・上下運動に伴うコトコト音など         | → 構造上やむを得ず発生するもので、性能等に影響はございません。   |
| 動作中音がする2<br>モーターの回転速度に応じて「ゴー」という音が大きくなる | → モーターの交換が必要な可能性があります。   |

点検確認後なお異常がある場合、使用を中止し、販売店にご連絡下さい。