

取扱説明書 保証書付



家庭用フィットネス機器

8 CORE TRAINER
8 balance

コアトレーナー エイトバランス

AIM-FN003

- このたびは、コアトレーナー エイトバランスをお買い上げいただき、ありがとうございました。
- ご使用前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しくお使いください。
特に「安全上のご注意」は必ずお読みください。
- お読みになった後は、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。
- この製品は一般家庭用です。他の用途でのご使用はしないでください。
思わぬ事故の原因となります。

もくじ



- | | | | |
|----------------------|------|--------------------|----|
| ● 安全上のご注意…………… | 1~3 | ● 故障かな?と思ったら…………… | 12 |
| ● 各部のなまえとはたらき…………… | 4 | ● 愛情点検について…………… | 12 |
| ● ご使用の前に…………… | 5 | ● 仕様…………… | 12 |
| ● エクササイズコースについて…………… | 9~10 | ● 保証とアフターサービス…………… | 13 |
| ● お手入れについて…………… | 11 | ● 保証書…………… | 14 |
| ● 保管について…………… | 11 | | |

発売元:ツカモトエイム株式会社

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-5
TEL.03-3279-1511・1512 FAX.03-3279-1515
<http://www.tsukamoto-aim.co.jp/>




安全上のご注意

- 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、お使いになる人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、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容を「警告」・「注意」の2つに区分けしています。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。

 警告	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度。
 注意	取扱いを誤った場合、使用者が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害*の発生が想定される危害・損害の程度。


*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を示します。

絵表示の例

	⚠ 記号は、 警告・注意 を促す内容があることを告げるものです。 (左図の場合は一般的な警告・注意)
	⊘ 記号は、 禁止 の行為であることを告げるものです。 図の中に具体的な指示内容(左図の場合は分解禁止)が描かれています。
	● 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。図の中に具体的な指示内容(左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く)が描かれています。

- 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。



警告

 必ず守る	<p>医師の治療を受けている人や、次の人は必ず医師と相談のうえ使用する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●心臓に障害のある人 ●ペースメーカー等の電磁障害の影響を受けやすい体内植込型医用電気機器を使用している人 ●現在腰痛の人や、過去に足、腰、首を痛めたことのある人 ●足、腰、首や手にしびれがある人 ●変形性関節炎、リウマチ、痛風の人 ●骨粗しょう症など骨に異常がある人 ●呼吸器に障害のある人 ●循環器系障害(心臓病、血管障害、高血圧症、高度な糖尿病など)のある人 <p>急性症状のある人</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体温38℃以上(有熱期)の人 ●妊娠中や生理中の人 ●安静を必要とする人 ●医師から運動を禁じられている人 ●リハビリテーションで使用される人 ●上記以外に特に身体に異常を感じている人 <p>運動中、腰に痛み、めまい、動悸など身体に異常を感じたときは直ちに使用を中止する。 守らないと事故や体調不良をおこす恐れがあります。</p>
---	--

警告

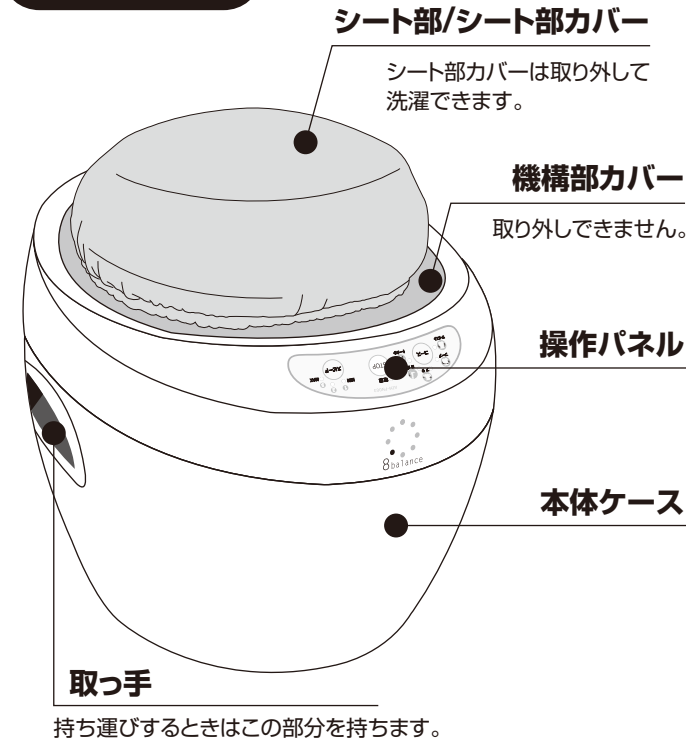
 必ず守る	<p>電源コードは根元まで確実に差し込む。 守らないと感電や発熱による火災の原因になります。</p> <p>必ず交流100Vで使用する。 守らないと火災や感電の原因になります。</p>		<p>幼児や子供に使用させたり、本製品の上やまわりで遊ばせない。 事故やけがの恐れがあります。</p>
 電源プラグを抜く	<p>動かなくなったときや、異常を感じたときは、直ちに電源プラグをコンセントから抜く。 漏電やショートなどによる火災や感電の恐れがあります。お買い上げ販売店またはツカモトエイム「お客様相談窓口」(P13参照)に点検・修理を依頼してください。</p> <p>異常な臭いがしたり、異常な音がしたり、発煙したときは、直ちに電源プラグをコンセントから抜く。 そのまま使用すると、火災の原因になります。お買い上げ販売店またはツカモトエイム「お客様相談窓口」(P13参照)に点検・修理を依頼してください。</p>		<p>自分で意思表示ができない人には使わせない。 事故やけがの恐れがあります。</p> <p>同時に2人以上で使用しない。 事故やけがの恐れがあります。</p> <p>立ったまま使用したり、踏み台としては使用しない。 事故やけがの恐れがあります。</p>
 禁止	<p>シート部カバー、機構部カバーが破れたり、はずれた状態(内部機構が露出)では使用しない。 事故やけがをする恐れがあります。お買い上げ販売店またはツカモトエイム「お客様相談窓口」(P13参照)に点検・修理を依頼してください。</p> <p>電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない。 感電やショート、火災の原因になります。</p>		<p>動作中に乗り降りはいししない。 転倒によるけがの恐れがあります。</p> <p>動作中に座面と本体のすき間に、手や指などを入れない。 事故やけがの恐れがあります。</p>
 禁止	<p>電源コードの取扱いについては以下の項目に注意する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●傷つけたり、破損させたりしない ●加工しない ●無理に曲げたり、引っ張らない ●ねじらない ●使用時は束ねない ●重いものをのせない ●挟み込んだりしない <p>電源コードが破損し、火災や感電の原因になります。電源コードが破損した場合は、お買い上げ販売店またはツカモトエイム「お客様相談窓口」(P13参照)に点検・修理を依頼してください。</p>		<p>本製品に水や他の液体をかけたり浸したりしない。また、お風呂場などの水のかかりやすい場所や湿気の多い場所での使用・保管はしない。 感電や故障の恐れがあります。</p>
 禁止	<p>体重が90kg以上の人は使用しない。 故障や事故の恐れがあります。</p>		<p>ぬれた手で電源プラグを抜き差しはしない。 感電の恐れがあります。</p>
 禁止			<p>絶対に分解や改造、修理をしない。 感電する恐れがあります。また、発火したり、異常動作をしてけがをする恐れがあります。</p>

⚠ 注意

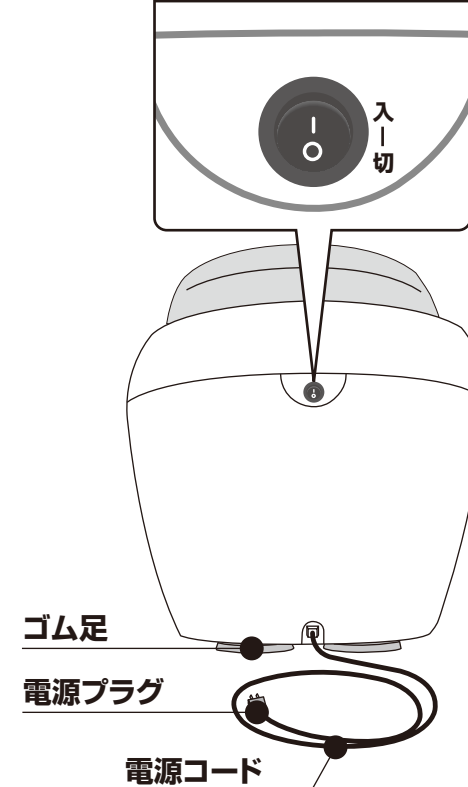
 <p>必ず守る</p>	<p>体力に自信のない人や、はじめて使用される人は、速度レベルを遅くして使用する。守らないと事故や体調不良をおこす恐れがあります。</p>	<p>電源コードが本製品の下敷きにならないように注意する。故障や事故の原因になります。</p>
	<p>周囲に障害物のない、床面が水平な場所に設置する。守らないと事故やけがの恐れがあります。</p>	<p>食後及び飲酒後はすぐに使わない。けがや体調不良をおこす恐れがあります。</p>
	<p>使用するときは必ず、電源スイッチ、操作ボタン、タイマーなどが正常に作動するか確認する。守らないと事故やけがの恐れがあります。</p>	<p>シート部に故意に力を加えて無理やり止めない。けがや故障の原因になります。</p>
	<p>しばらく使用しなかったときは、機器が正常に作動することを確認してから使用する。守らないと事故やけがの恐れがあります。</p>	<p>生地を無理に引っ張ったり、刃物やとがったもので突き刺したりしない。けがや故障の原因になります。</p>
	<p>電気プラグをコンセントから抜くときは、電源コードを持たずに、必ず先端のプラグを持って抜く。守らないと感電・ショート・発火の原因になります。</p>	<p>本製品に重いものを置いたり、落したり、強い衝撃を与えたりしない。火災・感電・故障の原因になります。</p>
	<p>電源プラグにホコリやゴミを付着させない。守らないと感電・ショート・発火の原因になります。</p>	<p>本製品は一般家庭用なので、業務用として使わない。</p>
	<p>1回の使用時間は15分以内にする。守らないと体調不良をおこす恐れがあります。</p>	<p>ストーブなど火気の近くで使用したり、たばこを吸いながら使用しない。火災や故障の原因になります。</p>
 <p>禁止</p>	<p>シートカバーは付属のカバー以外は使用しない。守らないとけがや故障の原因になります。</p>	<p>ホットカーペット等の暖房器具の上では使用しない。火災や故障の原因になります。</p>
	<p>停電のときは直ちに電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜く。守らないと停電復帰時に事故やけがの恐れがあります。</p>	<p>直射日光の当たるところでは使用しない。変形・変色・変質の原因になります。</p>
	<p>使用時以外は、必ず電源プラグをコンセントから抜く。守らないとホコリや湿気で絶縁劣化になり、漏電火災の原因になります。</p>	<p>お手入れの際は、必ず電源プラグをコンセントから抜く。守らないと感電やけがをする恐れがあります。</p>
<p>電源プラグを抜く</p>	<p>お手入れの際は、必ず電源プラグをコンセントから抜く。守らないと感電やけがをする恐れがあります。</p>	<p>お手入れにはベンジン、シンナー、アルコール、アルカリ性洗剤、漂白剤などは使用しない。変形・変色・変質の原因になります。</p>

各部のなまえとはたらき

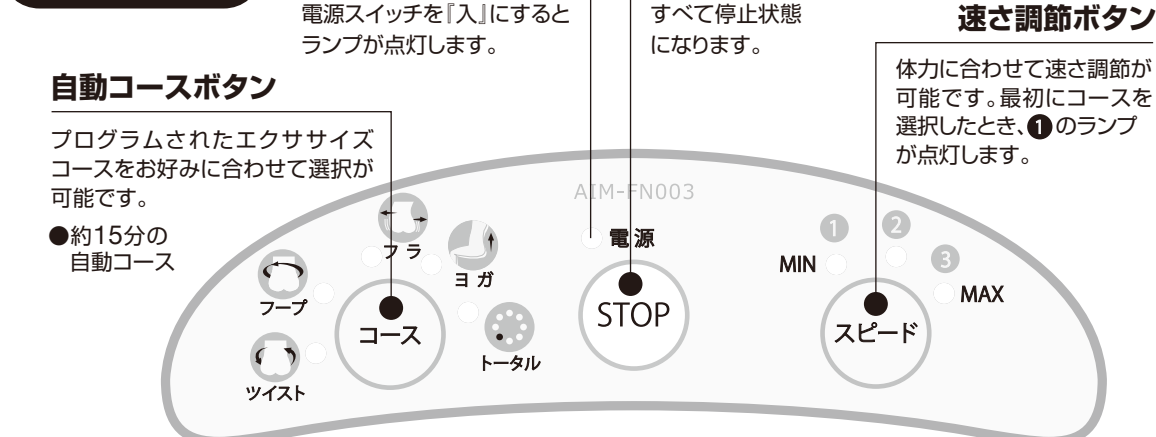
本体



本体背面(電源スイッチ部)



操作パネル



- ### ご注意
- 動作中はそれぞれ動作中のランプが点灯します。
 - 操作パネルのボタンを2つ以上同時に押さないでください。故障の恐れがあります。
 - 電源を切るときは停止ボタンではなく、本体背面の電源スイッチをお切りください。

付属品

- 8balance コアエクササイズDVD



5 お好みの自動コースを選択し運動を始めます。

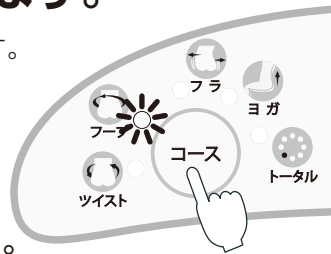
操作パネルの ボタンを押して、お好みの自動コースを選択します。

ボタンを押すたびに



の順に切り替わり、ランプで表示します。

緊急時など途中で止めたいときは ボタンを押します。



各自動コースの特徴(時間:約15分)

- ツイスト** 腰をひねりながら前後にクロスさせるツイスト運動。
(前方クロス、後方クロスが交互にプログラムされています。)
- フープ** 腰をうねるように回転させる骨盤エクササイズ運動。
(左回転、右回転が交互にプログラムされています。)
- フラ** 上下左右にゆっくりと流れるように腰を動かすリズム運動。
- ヨガ** 呼吸に合わせて前後左右にゆったりと身体を動かすストレッチ運動。
(前後左右の動作が交互にプログラムされています。)
- トータル** 上記4種類の動作を順番に行うトータルエクササイズコース。
(フープ→ツイスト→フラ→ヨガの順に、繰り返しプログラムされています。)

効果的な運動をするために!

- エクササイズコースによって、上半身の使い方は変わりますが、からだの軸がぶれないようバランスをとりながら、シートの動きに合わせて意識的にからだを動かすようにしてください。
- 付属のDVDに収録されている、エクササイズプログラムの内容を確認しながら、運動を行うようにしてください。



ご注意

- 体力に衰えのある人、体力に不安のある人、日頃運動をしていない人は、ご自分に合った無理のない運動を行うようにしてください。慣れるまでは遅い速度で、1日の使用回数を少なめにし、使用される時間と間隔を十分に空けるなどしてください。無理な運動は体調不良やけがをする恐れがあります。
- 1日30分程度の運動をおすすめします。

警告



運動中、腰に痛み、めまい、動悸など身体に異常を感じたときは直ちに使用を中止する。守らないと事故や体調不良をおこす恐れがあります。



動作中に乗り降りはしない。転倒によるけがの恐れがあります。

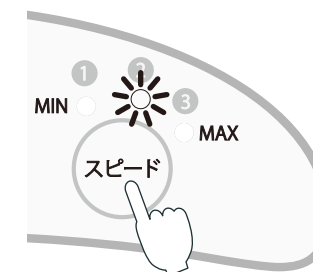
6 スピードを調節します。

操作パネルの ボタンを押して、速さを調節します。

ボタンを押すたびに



の順に切り替わり、ランプで表示します。



ご注意

- 速度は急に上げないでスピード1を数分間体験してから徐々に上げてください。ご自分に合った無理のない運動量を設定してください。速い速度での運動は十分に乗り慣れてから行うようにしてください。

7 タイマーがはたらき、動作が自動的に終わります。

各コースともに動作開始から約15分経過すると停止します。

動作中にコース変更されると、タイマーが一度リセットされ15分以上動作する恐れがありますのでご注意ください。

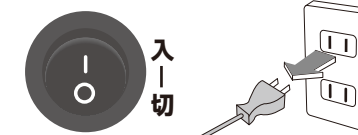
緊急時など途中で止めたいときは ボタンを押します。

注意



1回の使用時間は15分以内にする。守らないと体調不良をおこす恐れがあります。

8 電源スイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜きます。



注意



使用時以外は、必ず電源プラグをコンセントから抜く。守らないとホコリや湿気で絶縁劣化になり、漏電火災の原因になります。

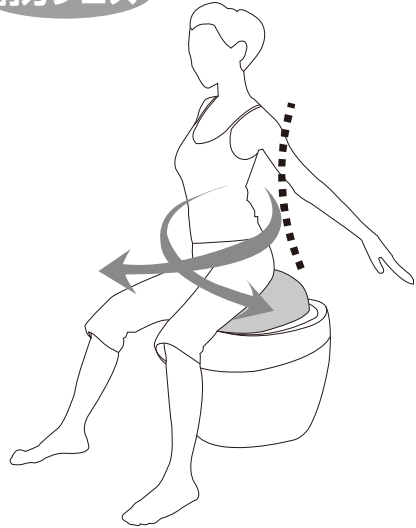
エクササイズコースについて



ツイスト エクササイズコース

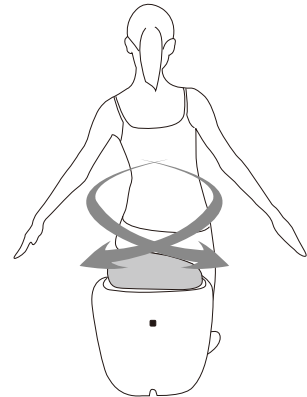
腰をひねりながら前後にクロスさせるツイスト運動。
(前方クロス、後方クロスが交互にプログラムされています。)

前方クロス



- 背すじをまっすぐ伸ばすことを心掛けてください。
- 肩が下がらないように胸を大きく張ることを意識してください。

後方クロス



POINT

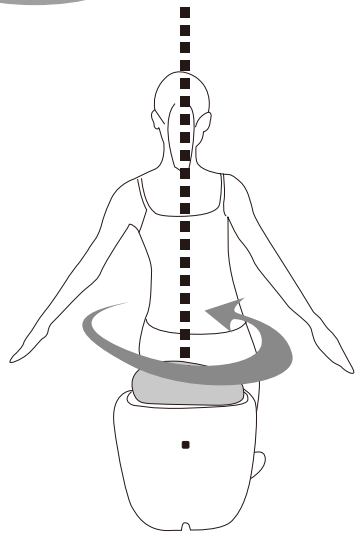
- 背すじを伸ばしながら、意識的にしっかりと腰をひねるように動かしてください。



フープ エクササイズコース

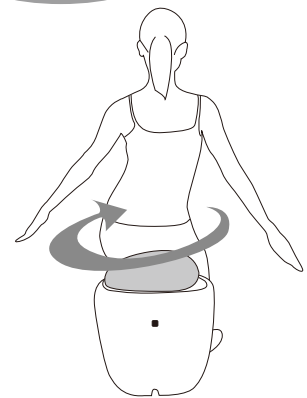
腰をうねるように回転させる骨盤エクササイズ運動。
(左回転、右回転が交互にプログラムされています。)

左回転



- からだの軸を動かさないように心掛けてください。
- からだの中心が左右にぶれないように、頭、上半身を動かさないことを意識してください。

右回転

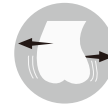


POINT

- からだの軸を動かさないように注意して、腰を大きく回転させてください。

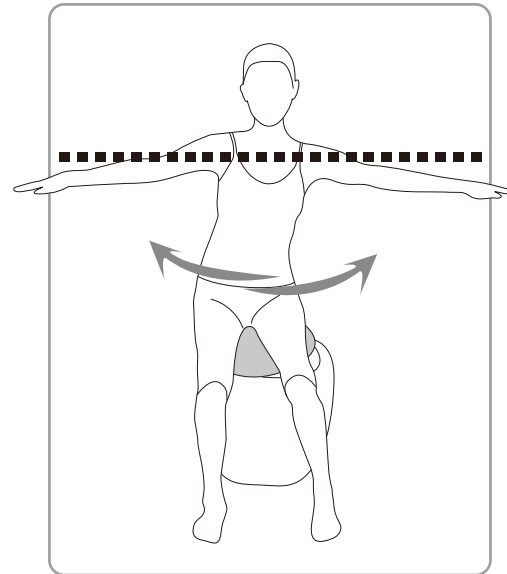
ご注意

シート中央に座り、シートの動きに合わせて意識的にからだを動かすことを心掛けてください。



フラ エクササイズコース

上下左右にゆっくりと流れるように腰を動かすリズム運動。



- 手を横に広げてバランスをとります。
- 腰を左右にゆっくりと大きく動かすことを心掛けてください。
- 左右の重心移動を大きくして、一定のリズムで流れるように行うことを意識してください。

POINT

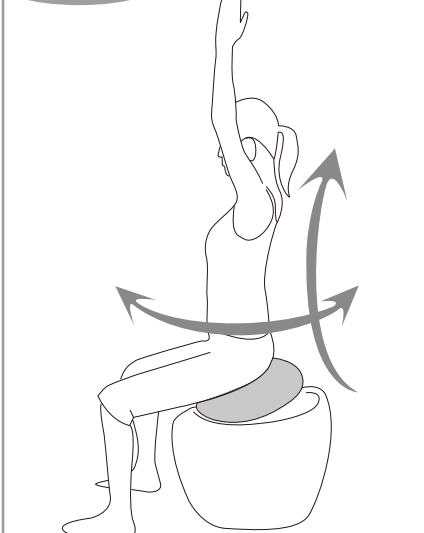
- 左右へ重心移動したときに腰を上へ伸ばしながら重心を保つようにしてください。



ヨガ エクササイズコース

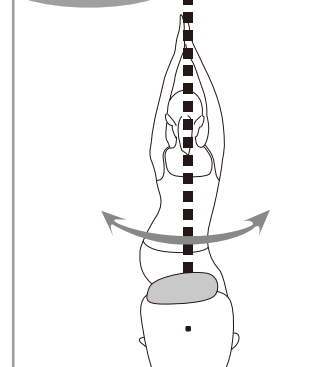
呼吸に合わせて前後左右にゆったりと身体を動かすストレッチ運動。
(前後左右の動作が交互にプログラムされています。)

前後動作



- 手を上に伸ばし、背すじもまっすぐに伸ばしてバランスをとります。
- からだの動きと呼吸を合わせるように行うことを心掛けてください。
- からだのコア(体幹部)を意識して、ゆっくりと運動してください。

左右動作



POINT

- からだの軸がぶれないように注意して、背すじをまっすぐ伸ばすようにしてください。

お手入れについて

- ① 本体、操作パネルの汚れは、乾いたやわらかい布でふき取ってください。
- ② 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をよく絞ってふき取り、その後、やわらかい乾いた布でふいてください。ただし、本体内部に水などが入らないように注意してください。
- ③ 自然乾燥させ、よく乾かしてください。
※機構部カバーは取り外しできません。



警告

濡れた手で電源プラグの抜き差しはしない。
感電の恐れがあります。

注意

お手入れの際は、必ず電源プラグをコンセントから抜く。
守らないと感電やけがをする恐れがあります。

お手入れは、ベンジン、シンナー、アルコール、アルカリ性洗剤、漂白剤などは使用しない。
変形、変色、変質の原因になります。

シート部カバーの洗濯について

ストッパー

ひも

- 指でストッパーのボタンを押しながら、ひもをゆるめてください。

ご注意

- 取り付けの洗濯表示に従って洗濯してください。
- 洗濯後、シート部カバーを取り付ける際には、動作中シート部カバーが外れないように、しっかりとひもを引っ張って固定してください。

保管について

ご注意

- 汚れやホコリを取った後、湿気の少ないところに保管してください。
- しばらくご使用にならないときはカバーなどをかけ、ホコリがつかないようにしてください。
- 高温・多湿・直射日光の当たるところ、ホコリの多いところには保管しないでください。

本製品の廃棄方法について

地球環境保護のため、廃棄する際は各自治体のルールに従ってください。

故障かな?と思ったら

修理を依頼される前に、もう一度次の項目をお確かめになり、それでも調子が悪いときは直ちにご使用を中止し、お買い上げ販売店またはツカモトエム「お客様ご相談窓口」(P13参照)にお問い合わせください。

こんな時は	考えられる原因	こう処置してください
表示が点灯しない。 動作しない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源プラグが抜けていませんか? ● 電源スイッチが「切」になっていませんか? 	<ul style="list-style-type: none"> → 電源プラグをコンセントに入れてください。(P6参照) → 電源スイッチを「入」にしてください。(P6参照)
使用中に止まった。	<ul style="list-style-type: none"> ● タイマーがはたらき、停止状態になっていませんか? 	<ul style="list-style-type: none"> → 30分以上時間をあけてからもう一度操作をしてください。(P6参照)
動作中の音が気になる。	<ul style="list-style-type: none"> ● エアーバッグのふくらむとき、しぼむときの「ブシュー」「カチ」という音。ポンプが動くときの「ブーン」という音。 	<ul style="list-style-type: none"> → 構造上発生するもので、機能などに影響はありません。

愛情点検について

長年ご使用の「コアトレーナー エイトバランス」の点検を!

しばらく使用していなかった機器を使用するときは、使用前に機器が正常に作動することを確認してください。

愛情点検

こんな症状はありませんか

- 電源コードやプラグが異常に熱い
- 電源コードに深い傷や変形がある
- 焦げ臭いにおいがする
- 作動中に異常な音や振動がする
- 本製品に触れるとビリビリ電気を感ずる
- その他異常や故障がある

➤

このような症状のときは、故障や事故防止のため、使用を中止し電源プラグをコンセントから抜いて、必ず販売店に点検・修理をご相談ください。

仕様

商品名・型番	コアトレーナー エイトバランス・AIM-FN003
電源	AC100V 50/60Hz
消費電力	50W
適応体重	90kg以下
オートタイマー	約15分
外形寸法	(約)幅45cm×奥行き55cm×高さ50cm
質量	約15.5kg
電源コード長さ	約2m
材質	本体:ABS樹脂 シート部カバー/機構部カバー:ポリエステル・ポリウレタン
付属品	8balance コアエクササイズDVD

中国製

保証とアフターサービス 必ずお読みください。

(1) 保証書(P14)

保証書は所定事項の記入および記載内容をご確認いただき大切に保管してください。

(2) 保証期間中に修理を依頼される場合

保証書の記載内容に従って修理いたします。(ただし、縫製部品は除きます。)

(3) 保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

(4) 補修用部品の最低保有期間

当社はこのコートレーナー エイトバランスの補修用性能部品を製造打ち切り後最低5年間保有しております。

※補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

(5) ご使用中にふだんと変わった状態になりましたら、直ちにご使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。

※お客様ご自身での分解・修理は危険です。絶対におやめください。

(6) 修理・アフターサービスについてのご相談

修理に関するご相談ならびに、ご不明な点は、まずお買い上げ販売店にお申し付けください。

▶ご転居されたり、ご贈答品などでお買い上げ販売店に修理などのご相談ができないときは、下記のツカモトエム「お客様ご相談窓口」にお問い合わせください。

ツカモトエム【お客様ご相談窓口】

フリーダイヤル ☎ **0120-816-345**

【受付時間】祝日を除く 月～金 10:00～17:00 (都合によりお休みさせていただく場合がございます)

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

ツカモトエム株式会社

TEL:03-3279-1511・1512 FAX:03-3279-1515

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-5

お客様の個人情報のお取り扱いについて

お客様よりお知らせいただいた氏名・住所などの個人情報は、当社製品のご相談への対応や修理およびその確認などに利用し、その記録を残すことがあります。

なお、お客様の個人情報は弊社で適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供いたしません。



ツカモトエム「ホームページ」のご案内

ホームページでは新製品情報や、商品に関するさまざまな情報をお届けしております。また、お客様の商品購入やお問い合わせにもご対応いただける便利なホームページです。ぜひ、一度ご覧ください。

<http://www.tsukamoto-aim.co.jp>

保証書

コートレーナー エイトバランス AIM-FN003

お買い上げ日			保証期間
年	月	日	お買い上げ日より1年間

お客様

フリガナ
お名前

様

ご住所

☎

販売店

この保証書は、本書記載内容で無料修理させていただくことをお約束するものです。

本書は再発行しませんので、大切に保管してください。

通信販売等で購入された場合は、商品の送り状に記載された着荷日をお買い上げ日とさせていただきます。

販売店欄に記入のない場合は無効となりますので、必ずお買い上げ販売店にお申し出いただき、記入を受けてください。

1. 取扱説明書による正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合には、お買い上げ販売店に修理をご依頼ください。

2. 本書は、日本国内においてのみ有効です。 This warranty is valid only in Japan.

3. 保証期間内でも次の場合は有料修理になります。

(1) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による損傷。 (4) 一般家庭用以外(業務用)に使用された場合の故障または損傷。

(2) お買い上げ後の輸送、落下等による損傷。 (5) 指定外電源(電圧、周波数)使用による損傷。

(3) 火災、浸水、不慮の事故、その他天災による損傷。