

取扱説明書

ゆらゆら姿勢座椅子

品番 PF2300



目次

- 安全上のご注意
(必ずお守りください) P-2
- 各部の名称 P-3
- 梱包内容 P-3
- ご使用方法
ご使用の注意 P-3
- 背もたれの開閉方法 P-3
- リクライニング角度調節 P-3
- 運動を始める前の注意 P-4
- 基本トレーニングの方法 P-4
- トレーニングの方法 P-5
- 運動記録表 P-6
- お手入れのお願い P-7
- 故障かなと思ったら P-7
- 製品仕様 P-7
- 品質保証書 P-8

- このたびはピュアフィット製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
- 保証書は、取扱説明書とともに大切に保管してください。
- この商品は家庭用商品です、不特定多数の方のご使用はしないでください。
- 畳・フローリングの部屋でご使用の場合、床などを傷つける恐れがありますのでカーペットなどを敷いてご使用ください。
- ポリ袋は幼児の手の届くところに置かないでください。
頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさが窒息する恐れがあります。

安全上のご注意(必ずお守りください)

取扱説明書および製品への表示では、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財産への損害を未然に防止するために、いろいろな表示をしています。

■その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



警告

誤った取扱をすると、人が「死亡または重傷を負う可能性が想定される内容」を記載されています。



注意

誤った取扱をすると、「傷害を負う可能性が想定される内容」、および物的損害の発生が想定される内容を示しています。



禁止

誤った取扱をすると、破損、転倒による怪我の原因となります。



火気禁止

外部の火気によって製品が発火する可能性があります。



警告 安全に運動を行うために

●本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であるため、リハビリ目的の方や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ご使用ください。

◇心臓病(狭心症、心筋梗塞など) ◇高血圧症(降圧剤を服用中の方など) ◇貧血症の方 ◇飲酒している方 ◇呼吸器疾患(ぜんそく、慢性気管支炎など) ◇変型性関節症の方 ◇生理中や妊娠している方 ◇リュウマチ、痛風の方 ◇心臓ペースメーカーを装着している方 ◇痔など肛門部に異常のある人 ◇骨粗しょう症など骨に異常がある人 ◇足・腰・首・手に痛みやしびれがある人

◆上記以外に身体の不自由・傷害・外傷等や安静が必要な方、運動中に、めまいや吐き気、その他身体に異常を感じたら直ちに運動を止めてください。また、体調が優れないと感じた時は運動を直ちに中止してください。

守らないと健康を害したり、怪我をする恐れがあります。

- 12歳以下のお子様に使わせたり、本体の廻りで遊ばせない。
- ご使用の際は、運動しやすい服装で行う。
- ご自分の体力に合わせ、無理な運動はしないでください。



禁止

●本製品は一般のご家庭でお使いいただくもので、学校、スポーツジムなど業務用としてのご使用はおやめください。

●要介護・要支援認定を受けた人など、からだが不自由な方が使用する場合は専門医・理学療法士などの付き添いのもとに使用する。

守らないと事故や怪我をする恐れがあります。

- 本製品は突起物のない平らで滑りにくい場所で使う。不安定な場所で使用すると事故や転倒の恐れがあります。
- 分解・修理
異常を発見された場合、お客様での分解・修理等は大変危険ですので、必ず弊社販売店にご連絡ください。
- 改造についての注意
お客様での改造は、安全上問題となる場合がありますので事前に弊社販売店にご相談ください。了解のない改造に必要な安全の配慮は、全てご自身の責任でお考えください。

●本製品にお子様を乗せたり、いたずらさせないようにご注意ください。

●体重100kg以上の方は使用しないでください。

●本製品は必ず1人でご使用ください。

●立ったまま使用したり、踏み台としては使用しない。

●ホットカーペットなどの暖房器具の上で使わない。

火災の恐れがあります。

●使用するとき座面下や隙間に手を入れて使用しないでください。事故や怪我の原因となります。

●移動についての注意

折りたたんでから移動をしてください。

引きずったりすると故障、床面へのキズ、転倒による怪我の原因となります。

持ち上げるときは腰や膝に注意して行ってください。



注意

●畳・フローリングの部屋でご使用の場合、床などを傷つける恐れがありますのでカーペットなどを敷いてご使用ください。

●背もたれ部に過度な力を加えると転倒する恐れがあります。

●座ったまま座面前方を浮かせてご使用にならないでください。

●日頃、運動していない人は、いきなり激しい運動をしない。

●飲食後や疲労時、または体力の状態が平常でないときは使用しない。

●飲酒した後など感覚が鈍くなっているときは使用しない。

事故や怪我の恐れがあります。



設置の際のお願い



火のそばで使用しないでください火災の原因になります。ストーブ・タバコライターなど、火気は近付けないでください。

●屋内でのご使用をお願いします。

屋外や水のかかるところ等では、反り、カビの発生など故障を引き起こす原因となりますので、使用しないでください。

●直射日光の当たる場所は、変形や日焼けによる変色の原因となります。

窓際などへ設置する場合は、常にカーテンやブラインドなどで直射日光を遮るようにしてください。

●床での使用の場合はキズや汚れを付けないために滑りにくいカーペットを敷いてご使用ください。

●高温や湿気、乾燥の著しい場所は、変形や変色、カビの原因になりますので避けてください。

ストーブ・エアコンなどの熱や風が直接当たる場所は、変形や変色の原因になりますので避けてください。

●水平を保つように設置してください。

設置するときは、必ず本体を水平を保つようにしてください。水平が保たれない状態で設置しますと、本体の歪み、転倒の原因になります。



日常のお手入れは

●ホコリなど日常のお手入れは掃除機などで吸い取ってください。

汚れなどは、柔らかい布に水を付けて、絞って拭いてください。

汚れのひどい時は、お湯で薄めた中性洗剤を布に付けて拭いてください。

※ シンナー・ベンジンなどの溶剤や化学雑巾は使用しないでください。また、強く拭きすぎると、色落ちの原因となります。

※ 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。

各部の名称

●梱包内容

本 体・・・・・・・・・・・・・・1
取扱説明書・保証書・・・・・・・・1

☆製品の仕様、外観などは改良のため
予告なしに変更することがあります。



ご使用方法

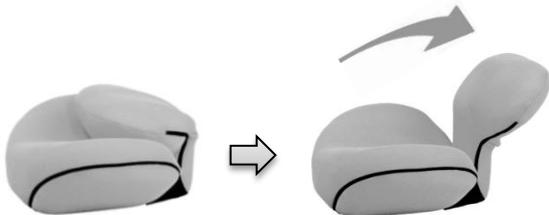
ご使用の注意

ご使用の前に取扱説明書をよくお読みになりご使用ください。

注意

- ◇座ったままでのリクライニング操作や移動したりしないでください。
- ◇平らではないところでリクライニング操作しないでください。
- ◇座面と背面の間に手足を入れないでください。
- ◇背もたれ部に過度な力を加えると転倒する恐れがあります。
- ◇座ったまま座面前方を浮かせてご使用にならないでください。
- ◇必ず、中央部分を持って操作してください。左右どちらかに力を入れ操作しないでください。

◆背もたれの開閉方法



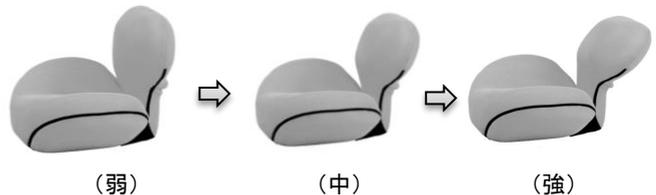
①箱から取り出した状態

②背もたれを後ろに倒す

箱から取り出し、始めは図のように背もたれシートが座面に折りたたんだ状態、背当てを後ろに倒します。
ギヤがカチッと音がするまで倒します。

●角度調節は3段階

- (弱): 背もたれが垂直になり姿勢を正すポジション。
- (中): 背もたれがやや傾きリラックスな状態。
- (強): 足上げ腹筋やのびのび運動に最適。



角度調節は必ず始めに折りたたんだ状態にし、(強)の位置まで開いてから調節を行ってください。

注意

ギヤがカチッと音がすることを確かめて、手で後ろに倒すようにして倒れないことを確かめてからご使用してください。
ギヤのカチツ音がしない状態で使用すると倒れて怪我する恐れがあります。

●背もたれシートに寄りかかるときは、ゆっくりと背中を付けるようにご使用してください。

力強くドスンと寄りかかると倒れて怪我する恐れがあります。

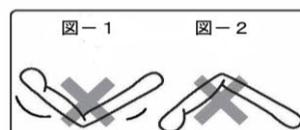
●角度を広げるときは、一度折りたたみ背もたれシートを(強)までうしろに倒してください。

●座ったまま座面前方を浮かせてご使用にならないでください。

図-1

●座椅子を裏返しにして上に乗らないでください。

図-2



注意: 畳・フローリングの部屋でご使用の場合、床などを傷つける恐れがありますのでカーペットなどを敷いてご使用ください。

運動を始める前の注意

安全にご使用頂くために、下記に示した注意・警告事項をよくお読みの上、正しくご使用ください。

●「安全上のご注意」をよくお読みの上お使いください。運動の前後にストレッチを行うことにより思わぬ怪我を防ぎ、より効果的に運動を行えます。

●初心者や高齢者の方は運動動作をゆっくりと行い、徐々に運動量を増やし、決して無理をしないでください。

また、体調が悪い場合は運動を休み、定期的な健康診断をお受けください。身体のバランス維持が困難な高齢者の方は使用を避けてください。

注意：畳・フローリングの部屋でご使用の場合、床などを傷つける恐れがありますのでカーペットなどを敷いてご使用ください。

※体力には個人差がございますので、無理をせずにご自分のペースで運動を行ってください。

●普段は座椅子としてリラックス



身体の仕組みをふまえ、人間工学に基づいた独自のカーブが骨盤部分をサポートする。

●猫背姿勢を伸ばす

◇背中を伸ばした姿勢
背もたれのふくらみが腰を伸ばします。



◇猫背の姿勢
背もたれに腰当てがないため猫背になりやすい。



楽に座るだけ。気持ちよく座っているだけで美しい姿勢を得られません。

座面部分の独自のカーブが骨盤をサポートします。背もたれ部分のSカーブが背筋部分にフィットする形状で美しい姿勢が保たれます。

長時間自然に背筋が伸びた姿勢が持続できます。

◇背もたれは(弱)垂直の位置で使用してください。

基本トレーニングの方法(トレーニングは意識の集中が大切です)

☆トレーニングを始める前に必ずウォームアップを行ってください。

筋力トレーニングは、10回前後を行い、これを3セット繰り返した時に最も効果が現れます。

1. 初めてのトレーニングは10回×1セット、30秒～1分程度を目安にスタートしてください。
2. 身体が慣れてきたら、1セット～3セット程度を目安に行ってください。

3. 1日のセット数は、翌日に疲労が残らない程度で行ってください。

セット間は休憩を取り、障害予防のために翌日疲労が強く残る強度は避けてください。

体力は個人差があります、無理をしないで継続ができるように行ってください。

トレーニングの方法

日頃から鍛えておかなければ筋力は衰え、贅肉ばかりが付いてきてしまいます。

筋力不足は身体をゆがませ、ゆがんで固まってしまった骨盤は身体に様々なトラブルを招く悪循環へとつながります。

「くびれスイング運動」により、普段なかなか鍛えることのできないウエスト周りの筋肉（腹筋、背筋、腹直筋、大腰筋など）を集中的に鍛え、筋肉量を増やすと同時に余分な脂肪を減少させてくれます。

また、骨盤を左右均等にスイングすることで、ゆがんで固まってし

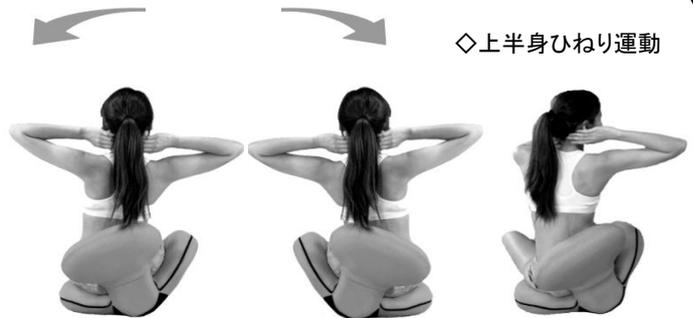
まった骨盤や周りの筋肉を気持ちよくほぐし骨盤を本来の状態に整え、筋力と基礎代謝量のアップを目指すこともできます。腰周りの筋肉を多く使うので、腰の「くびれ」も簡単に作る事ができ腰を左右に振るので全身運動となり、ダイエット効果に期待ができます。

注意：畳・フローリングの部屋でご使用の場合、床などを傷つける恐れがありますのでカーペットなどを敷いてご使用ください。

●くびれスイング運動

1. 座面の真ん中に座ります。
2. スイング運動は手を首に当て、又は腕を左右に広げて肘を肩と水平になるようにします。
3. 背中を伸ばしてお腹を意識します。
4. 上半身はリラックス、お腹に意識を集中して腰を左右にゆくりと動かします。
頭が動かないように固定します。頭が動いてしまうと運動効果が半減してしまいます。
5. 上半身のひねりを加えるとより運動量を高めることができます。

骨盤廻りの筋肉（腹筋、背筋、腹直筋、大腰筋など）を集中的に鍛えます。



トレーニングは、10回前後を行い、これを3セット繰り返した時に最も効果が現れます。

●足上げ腹筋運動

1. 座面の真ん中に座ります。
2. 腕を前で組みます、バランスが取りにくいときは腕を左右に広げて行ってください。
3. 両足を軽く曲げてバランスをとりながら片足を上げます。
足を上げるときは腹筋を意識して行ってください。
4. 片足上げに慣れてきてきましたら両足上げを行うことでより効果が期待できます。
体力にあわせて足を上げて10秒前後静止してください。

下腹部の筋肉（ポッコリお腹/腹直筋、太もも、背筋、大腰筋など）を集中的に鍛えます。

◇片足上げ腹筋運動

◇両足上げ腹筋運動



トレーニングは、10回前後を行い、これを3セット繰り返した時に最も効果が現れます。

●お腹を伸ばすストレッチ

1. 座面の真ん中に座ります。
2. 背もたれを（強）にします。左右のバランスを取りながら身体をゆくりと背もたれに合わせて寄りかかります。
3. 首を支えながら後ろにゆくりと上半身を伸ばします。
このときに後ろに倒れないようにゆくりと腕を伸ばしてください。
4. 呼吸はゆくりと鼻から吸います。お腹がふくらむまで吸います。
さらに胸が広がるようにしてこれ以上吸えない状態まで吸います。
5. 息を吐きながら元の姿勢に戻ります。

注意：怪我をする恐れがあるものは周りに置かないで行ってください。

注意：背もたれに勢いよく寄りかかるとバランスを崩して倒れて怪我する恐れがあります。注意をしながらゆくりと行ってください。

◇腰が支えられて身体が伸び気持ちがいい。



トレーニングは、10回前後を行い、これを3セット繰り返した時に最も効果が現れます。

運動記録表

あなたの腹筋運動記録を始めましょう。
引き締まったウエスト作りを目標に頑張りましょう。

●腹筋運動計画

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

記録開始日	月	日
回数		
時間		
ウエストサイズ	cm	
へそ下5cmのサイズ	cm	

※腹筋運動記録表はコピーしてご使用ください。

お手入れのお願い

●本体、座面のお手入れ

ホコリなど日常のお手入れは掃除機などで吸い取ってください。
汚れなどは、柔らかい布に水を付けて、絞って拭いてください。
汚れのひどい時は、お湯で薄めた中性洗剤を布に付けて拭いてください。

※シンナー・ベンジンなどの溶剤や化学雑巾は使用しないでください。
また、強く拭きすぎると、色落ちやホツレの原因となります。

故障かなと思ったら

不具合内容

折りたためない

リクライニングの角度調節ができない

確認事項

参照 3ページ

参照 3ページ

製品仕様

●品番 / PF2300

●品名 / ピュアフィット ゆらゆら姿勢座椅子

●サイズ / (W)幅 × (D)奥行 × (H)高さ cm

使用時 (約)55 × 41 × 40

収納時 (約)55 × 41 × 26

質量(重量)(約) 3.0kg

●材質

本体構造部材: スチールパイプ

本体張り材: ポリエステル100%(メッシュ地)

本体張り・裏: ナイロン

本体中材: ウレタンフォーム、発泡スチロール

ファスナー: ナイロン

●適応体重 / (約)100kg

●保証期間 / 1年間

●商品試験 / (財)日本文化用品安全試験所
一般財団法人 カケンテストセンター

●企画 / 日本

●製造国 / 中国

☆製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。

保証とアフターサービス(よくお読みください)

修理・お取り扱いなどのご相談は。

まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

相談先がなくお困りの場合は……修理ご相談係へ
使い方などの相談は……ご相談係へ

●保証書

お買い上げ日・販売店などの記入を必ず確かめ、お買い上げの販売店からお受け取りください。よくお読みのあと、保管してください。

保証期間: お買い上げ日から1年間

但し、一般家庭以外(例えば業務用など)に使用された場合は、保証期間内でも有料とさせていただきます。

品名	ゆらゆら姿勢座椅子	品番	PF2300
保証期間	お買い上げ日より1年間	購入日	
お客様名	様	年 月 日	
住所		電話	
販売店			

※本書は日本国内においてのみ有効です。

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

株式会社ピュアフィットおよびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させて頂くときのため、ナンバーディスプレイを採用させています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務などを委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。

補修用性能部品の保有期間 5年

当社は、この製品の補修用性能部品を製造打ち切り後5年保有しています。

注意: 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。

修理を依頼されるとき

7ページの「故障かなと思ったら」の説明に従ってご確認のあと、直らないときは、お買い上げの販売店へご連絡ください。

●保証期間中は

保証の規定に従って修理させていただきます。

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。

●ご連絡頂きたい内容

◇製品名: ゆらゆら姿勢座椅子 ◇品番: PF2300

◇お買い上げ日

◇故障の内容

地球環境保護のため、廃棄するときはそのまま放置しないで
各自治体の取り決めに従ってください。

■修理・使い方のご相談は

下記までご連絡ください。

受付時間: 月曜日～金曜日(祝祭日を除く) am10:00～pm17:00

電話: 03-5625-4838