

取扱説明書

快適ソファー座椅子

腹筋らくらく座椅子

品番 PF2000



目次

- 安全上のご注意
(必ずお守りください) — 2

- 各部の名称 — 3
- 梱包内容 — 3
- ご使用方法
ご使用の注意 — 3
- 背もたれの開閉方法 — 3
- リクライニング角度調節 — 3

- レッグバーの使用法 — 4

- 運動を始める前の注意 — 5
運動時の注意 — 5
トレーニングの方法 — 5

- トレーニングの方法 — 6
初・中・上級編 — 6

- お手入れのお願い — 7
- 故障かなと思ったら — 7
- 製品仕様 — 7

- 品質保証書 — 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。

●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、口や鼻をふさぎ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、安全上問題となること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

- 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、カビの原因と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、変形や変色の原因と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、転倒の原因となります。



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。

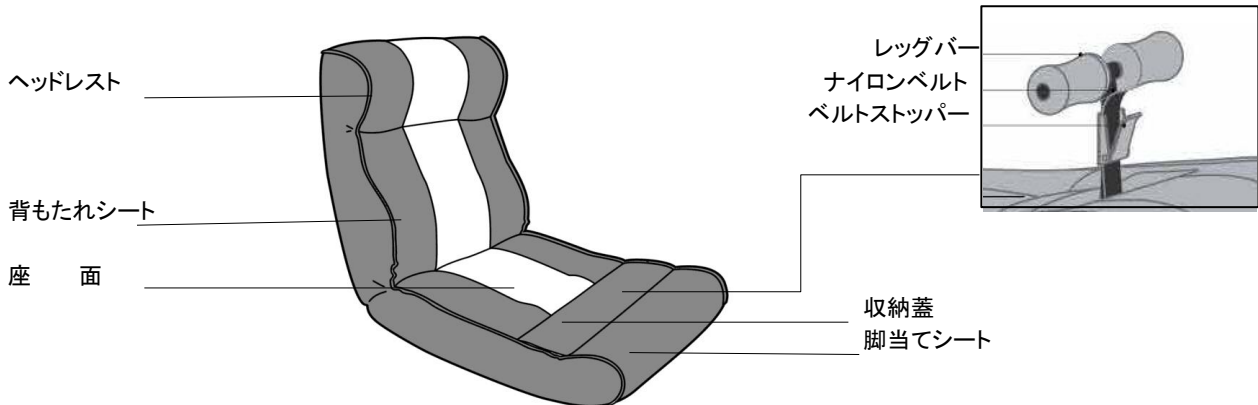
※ お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

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。



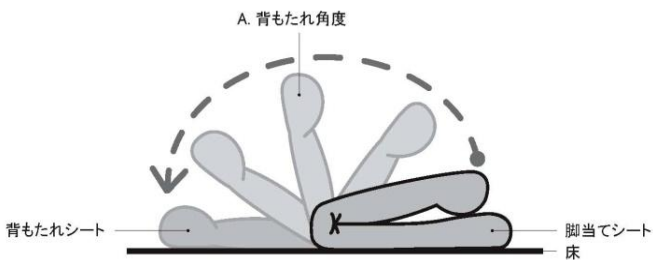
ご使用方法

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。

折りたたんだ状態で梱包されています。

◆背もたれの開閉方法



●背もたれを開く (ギヤ部分は硬めになっています)
始めに、図のように背もたれシートが水平に(床に着くまで)なるように後ろに倒し、ギヤがカチッと音がするまで倒します。

- ①途中で硬くなります。
片手で倒せないほど硬い状態です。
- ②座面に乗り、両手をヘッドレストに当てて身体で押すようにします。
- ③ヘッドレストに両手を当てた状態で水平になるまで倒します。
- ④背もたれを起こします。



- ⑤背もたれシートをA. 背もたれ角度の位置まで起こします。
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、ゆっくりと背中を着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、一度折りたたんだから水平に戻し背もたれシートを起こしてください。

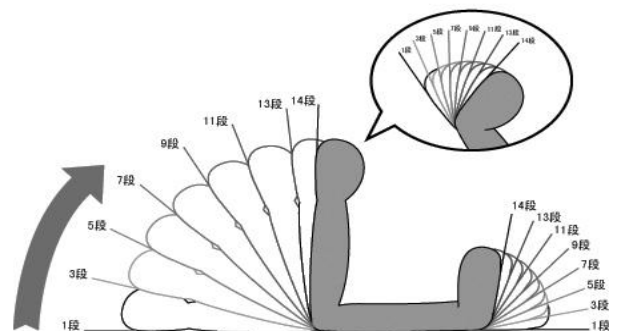
●背もたれをたたむ

- ①座椅子の後ろにまわり両手をヘッドレストの下位置に当てて押しします。
- ②途中から硬くなります。
身体を乗せるようにして強く押しします。
- ③最後まで身体を乗せるようにして折りたたみます。



◆リクライニング角度の調節

●ヘッドレスト、背もたれ、脚当てシートはリクライニング角度が14段階に角度調節が可能です。



- リクライニングの角度調節することで、腹筋運動時の負荷調節ができます。
- 背もたれシートの角度調節は、水平位置から起こし好みの位置でカチッと音を確かめて固定します。
ヘッドレスト、脚当てシートも同じです。

ご注意

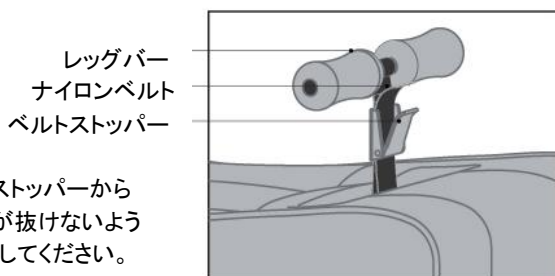
●移動や、折りたたみについての注意

リクライニング可動部のスキマに指や手をはさまれないようにご注意ください。

●座面と背もたれのギヤ部を支点にして、ゆりかご風の使用はしないでください。

故障、床面へのキズ、転倒による怪我の原因となります。
またシーソーのように乗ったりすると転倒による怪我の原因となります。(図-1)

◆レッグバーの使用方法



注意: ストッパーからベルトが抜けないように確認してください。

①収納蓋を開けてレッグバーを取り出す。

②レッグバーを写真のように縦に置いてから座ってください。腹筋が終わった後も縦にしてから立ち上がってください。



③レッグバーを太ももの上で固定します。レッグバーが緩い場合はストッパーを開いてからベルトを使いやすい長さまで引き上げてストッパーで固定します。



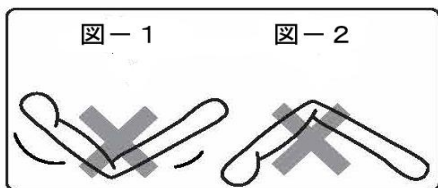
④脚当てシートを脚が固定する位置まで起こします。



注意: ストッパーを開いた状態でレッグバーを強く引っ張るとナイロンベルトが抜ける恐れがあります。

注意: 収納蓋は必ず閉じて使用してください。マジックテープが衣類に引っかかり衣類を痛める恐れがあります。

座椅子を裏返しにして上に乗らないでください。(図-2)



ナイロンベルトが外れたときに

ナイロンベルトの取り付け方法

★商品を横にします。座面の後に手を当てると取り付けバーが確認できます。

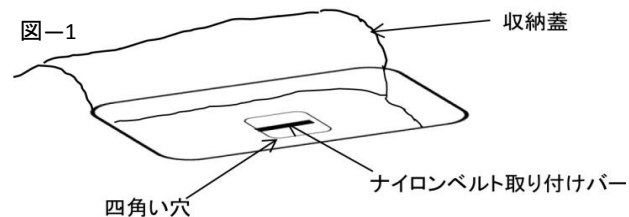


図-2a



図-2b



図-2c



1. レッグバー収納の底に四角い穴があり、穴の中に金属パイプがあります。(図-1) ナイロンベルトを金属パイプの下に通して引き上げます。
2. ナイロンベルトを引き上げベルトストッパーに通して固定します。(図-2a・2b・2c)

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。腹筋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、より効果的に腹筋運動を行えます。
 - 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。
- ※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腹筋運動を行ってください。

使用方法の注意

1. 各シートを水平にします。4ページのレッグバーの使用法参照。



2. レッグバーを取り出します。シートに座り両膝を曲げ床に接地させます。太ももの裏側が本体の脚当てシートに接触するように座り、ベルトを調節してレッグバーで太ももをしっかり固定します。
 3. シートに座ったまま、背もたれシートを7段～11段目に起します。
- 注意:** 収納蓋は必ず閉じて使用してください。マジックテープが衣類に引っかかり衣類を痛める恐れがあります。

運動時の注意

- 腹筋を行うときは、お腹を凹ませるような意識を持つ。
 - 呼吸： 身体を起こしながら吐ききる。ゆっくりと吐きながら身体を起こして吐ききる。そして、吸いながら元の位置に戻る。
 - 目線： 目線は前方に合わせて身体の折り曲げとともにおへそを見る。
 - 背中： 上体を巻き込むように起こします。起き上がるときは胸を太ももに近づけるように意識する。背中を丸め、お腹を凹ませ、上体を巻き込むような感じで起こします。
 - 膝： 膝の角度をきめて安全に運動する。膝の角度は直角に保つ。この角度にすることで、骨盤が床と平行になり安全に運動が行える。脚を伸ばすと腰を痛める可能性があります。
 - 脚： 脚に力を入れない。足は腰幅に開き、脚が左右に傾かないよう垂直になるように保つ。運動中は脚に力を入れない。
- 注意:** 背中をまっすぐにしたまま起き上がると腹筋には効かない。起き上がるときに首だけ曲げるのも効果がない。
- 注意:** 上体を背もたれに戻すときも、背もたれに触るところで止める。背もたれにいきよよく寄りかかると効果なし。
- 注意:** 背もたれシートがカチッと音がして固定されたことを確認してください。
- 注意:** 汗をかきやすい季節や腹筋運動を行うときは、シミや汗が付きやすいのでバスタオルなどを敷いてご使用ください。

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

1. 座面の真ん中に座ります。
2. 初めは腕をクロスにして胸に手を当ててください。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起き上がります。反動を使って起き上がると効果が半減します。
5. 戻すときはお腹に意識を集中してゆっくりと上体を戻します。背もたれに当たらないように最後まで力を抜かずに行ってください。

◇呼吸方法

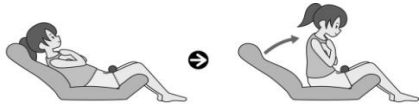
起き上がるときに口から息を吐く、戻すときに鼻から息を吸います。

息を止めて行くと、血圧が上がったり身体に障害がでる可能性があります。

間違った方法で行うと効果が得られず、首や腰に障害を起こす原因となります。

無理をせずにトレーニングを行ってください。

■初級編

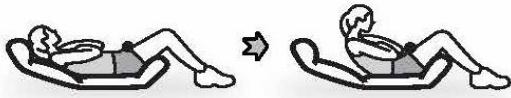


◇トレーニング方法

背もたれの位置は11段～9段目

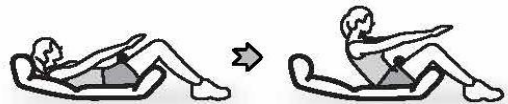
[1セット:30秒～1分] 10回程度を目安に行ってください。

●パーシャルレンジ・クラッチ



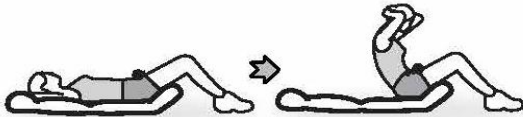
両足を揃え膝を曲げ、腕は胸の前でクロス。そのままゆっくりと背もたれから上体を起こします。

●ニーベンド V字シットアップ



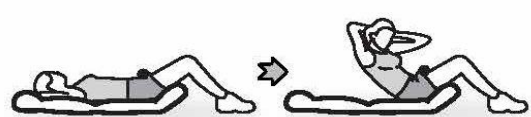
両足を肩幅ほどに開き、両膝を直角に曲げて、両手を膝の上に伸ばす。手のひらを膝の方に滑らせながら、ゆっくりと上体を起こして、ゆっくりと上体を戻す。

●シットアップ



膝を曲げ両手を頭の後ろで組み、上体が背もたれから離れるまで起こす。反動を使って起き上がらないようにしてください。

●ツイステイング・シットアップ



膝を曲げて両手を頭の後ろで組み、上体を捻りながら背もたれから上体を起こす。左右交互にしてください。

■中級編



◇トレーニング方法

背もたれの位置は7段～3段を目安に。

角度を7段～3段まで倒して負荷を強く行う。

馴れてきたら頭に手を当てて行ってください。

[1セット:1～3分] 10回～30回を目安に。

1セット終わったら休憩を取り、呼吸が落ち着いてから始めてください。

■上級編



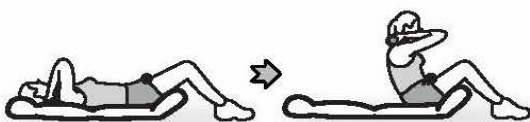
◇トレーニング方法

背もたれの位置は1段目を目安に。

[1日3セット～10セット] 1セット終わったら休憩を取り、呼吸が落ち着いてから始めてください。

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。

●ハイパワー・アブのペットボトル使用



仰向けの姿勢でペットボトル500mlを頭の後ろで逆手に持ち、膝を曲げてお腹の上部を使って上体を起こす。両肩がお尻より前に出ない範囲で上体を起こす。注意: ペットボトル500mlは無理のない重さで行ってください。

●アップ・クラッチのボールまたはペットボトル使用



両足を肩幅に開き、膝を直角に曲げる。ボールまたはペットボトル500mlを持ち両手を伸ばす。ボールまたはペットボトルを上方向へ持ち上げるようにして上体を起こす。注意: ペットボトル500mlは無理のない重さで行ってください。

●ハイパワー・アブ



両手は頭の後ろに当て、膝は曲げる。この状態から上体と下半身を同時に引き上げる。膝の角度は変えないで行う。

●背筋



うつぶせになり両手を頭の後ろで組み、頭から上体をゆっくり起こす。急に上体を起こすと腰を痛める恐れがあります。決して無理をしないで行ってください。

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、色落ちの原因となります。

●レッグバーのお手入れ方法

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。
注意：中性洗剤を使用すると色に変色する恐れがあります。

故障かなと思ったら

不具合内容

折りたためない
水平にならない
レッグバーの長さ調節ができない
レッグバーのナイロンベルトが抜けた

確認事項

参照 3ページ
参照 3ページ
参照 4ページ
参照 4ページ

製品仕様

- 品番 / PF2000
- 品名 / ピュアフィット 腹筋らくらく座椅子

●サイズ / (W)幅 × (D)奥行 × (H)高さ cm

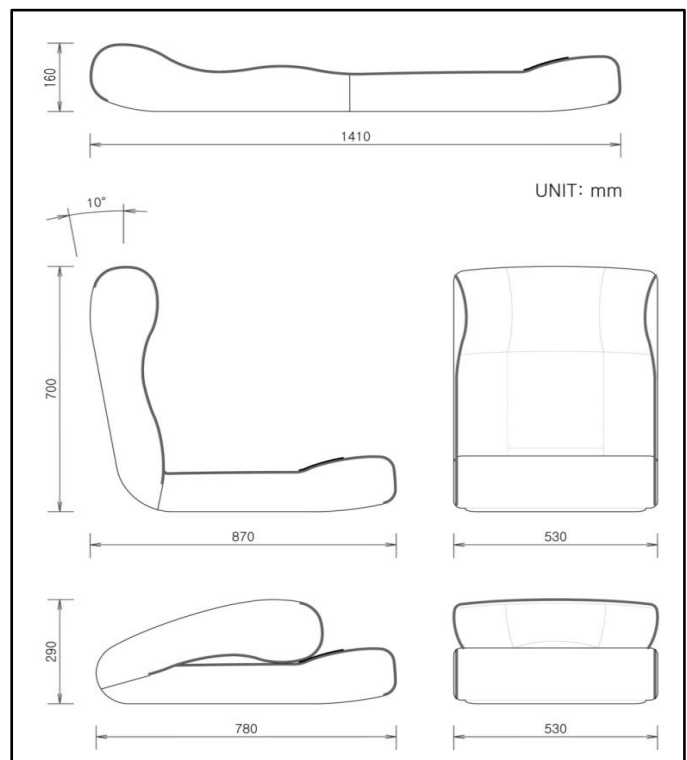
本体最大 (約)53 × 141 × 16
使用時 (約)53 × 87 × 70
収納時 (約)53 × 78 × 29
質量(重量) (約) 9kg

●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
レッグバー: スチールパイプ、ウレタンフォーム
ベルト: ポリプロピレン
ベルトストッパー: ナイロン樹脂
ファスナー: ナイロン
その他生地: ナイロン

- 適応身長 / (約)140~180cm
- 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	腹筋らくらく座椅子	品番	PF2000
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: 腹筋らくらく座椅子 ◇品番: PF2000

◇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: 050-5803-1258