

# 取扱説明書

**家庭用** ピュアフィット スイングコア

品番: PF6000



## 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  
取り出し・移動方法 — 3
- 設置する — 3
  
- 推奨状・坂詰真二先生 — 4  
コアトレーニング — 4  
運動時の基本姿勢 — 4
  
- 運動を始める前の注意 — 5  
基本トレーニング — 5  
トレーニングの方法 — 5  
初級編
- トレーニングの方法 — 6  
上級編・応用編
  
- 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。



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。

### 警告



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。

### 注意



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。

### 禁止



## 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、下記の方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

ください。

- 体重80kg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  
移動の際には必ずグリップに手を入れて運んでください。隙間に指や手を入れると事故や怪我の原因になります。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。



## 注意

- 運動時間は1回15分以内を目安に。長時間のご使用は身体に負担を掛けすぎの恐れがあります。
- 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、運動直後、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

- 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。

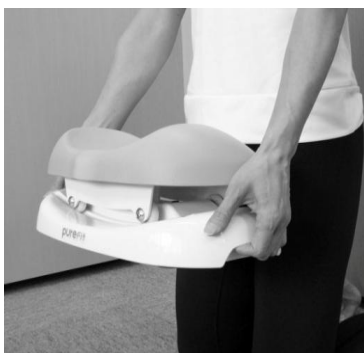
## 各部の名称

### ●梱包内容

- 本 体.....1
- エクササイズDVD .....1
- 取扱説明書・保証書.....1



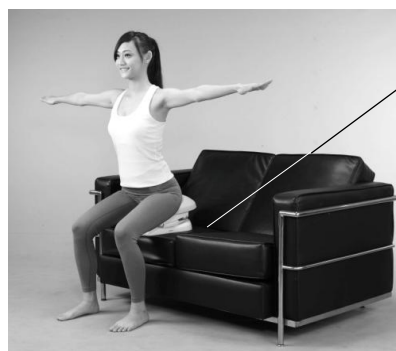
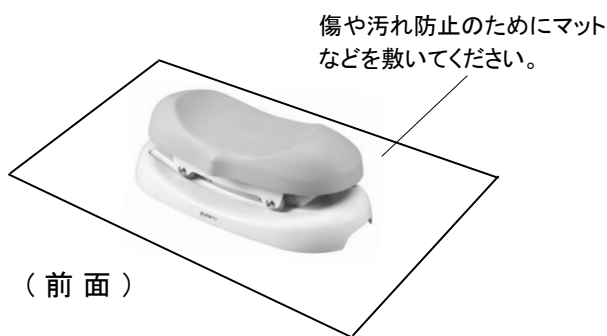
## 取り出し・移動方法



箱から取り出す際に、グリップに手を差し入れて持ち出します。移動の際も同じようにグリップに手を掛けて移動してください。

隙間などに手を入れると事故や怪我の恐れがあります。

## 設置する



- 水平を保つように設置してください。設置するときは、必ず本体を水平に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、転倒の原因になります。

### ◇お願い

- 畳の上での使用は、ゴム足が畳に跡を残す恐れがあります。傷を付けないためにマットなどを敷いてご使用ください。
- コルク材、柔らかい床面での使用は、床を傷つける恐れがあります。傷や汚れを付けないためにマットなどを敷いてご使用ください。
- ソファや椅子でのご使用は、クッションにゴム足の跡や傷をつける恐れがあります。マット、タオルなどを敷いてご使用ください。

- 長期間同じ場所での使用は、ゴム足の跡を残す恐れがあります。傷を付けないためにマットなどを敷いてご使用ください。

### ◇注意

- 柔らかいソファでのご使用は、バランスを崩して倒れたり腰を痛めたりする危険があります。グラグラしてバランスが取れないソファの上ではご使用しないでください。クッションにゴム足の跡や傷をつける恐れがあります。マット、タオルなどを敷いてご使用ください。
- 保管時に子供の手に触れない場所に保管をしてください。指を挟んだり本体の上に乗る怪我する恐れがあります。

## 推薦状 スポーツ&サイエンス 代表:坂詰真二 先生

NESTAジャパン・アドバイザーNSCA公認トレーナー。各種アスリートや運動指導者へのパーソナルトレーニング、スポーツ専門学校やセミナー講師を務めながら、雑誌、テレビなど様々なメディアで監修、指導をする。著者に「セラバンド・エクササイズ(講談社)」など。

近年、腹筋、背筋、更にはその深部にある筋肉も含め、骨盤を動かしたり、その動きを助けるコアトレーニングに注目が集まり、野球やサッカーなどのスポーツ選手が取り入れるようになってきました。

コアが重要なのはスポーツ選手に限ったことではありません。骨盤を様々な方向に動かすことで、一般の方にとっても腰を予防したり、内臓を抑えてポッコリお腹を軽減したり、姿勢を改善して若々しさを演出するなど、様々な効果が期待できます。椅子やソファに座った

状態で行うと、乗馬運動のようにカロリー消費を増やして、体脂肪を燃焼する効果も期待できます。

しかし、この部分の筋肉と言うのは意識しにくく、体幹の筋肉を上手に使うことは意外と難しいものです。また、無理な動き、無理なスピードで行うと腰をいためてかえってマイナスになってしまうこともあります。

スイングコアを使用すれば、普段運動をしていない人でも、容易に骨盤をうまく動かすことができます。

また軌道があり、スピードもコントロールしやすいので、効率よく安全にコアの柔軟性や筋力を高めることができます。

## ■コアトレーニング

コアは中心です。体幹部、胴体などです。

深層筋を鍛える筋肉トレーニングです。

深層筋・体幹筋を鍛えることで、身体のバランスを整え身体能力を向上させるなどの筋肉トレーニング。

コアの筋肉が弱くなると、背骨を安定させられなくなります。

安定させられないことから、腰の痛み、肩こりなどを発生し、さらに運動能力の低下になると言われています。

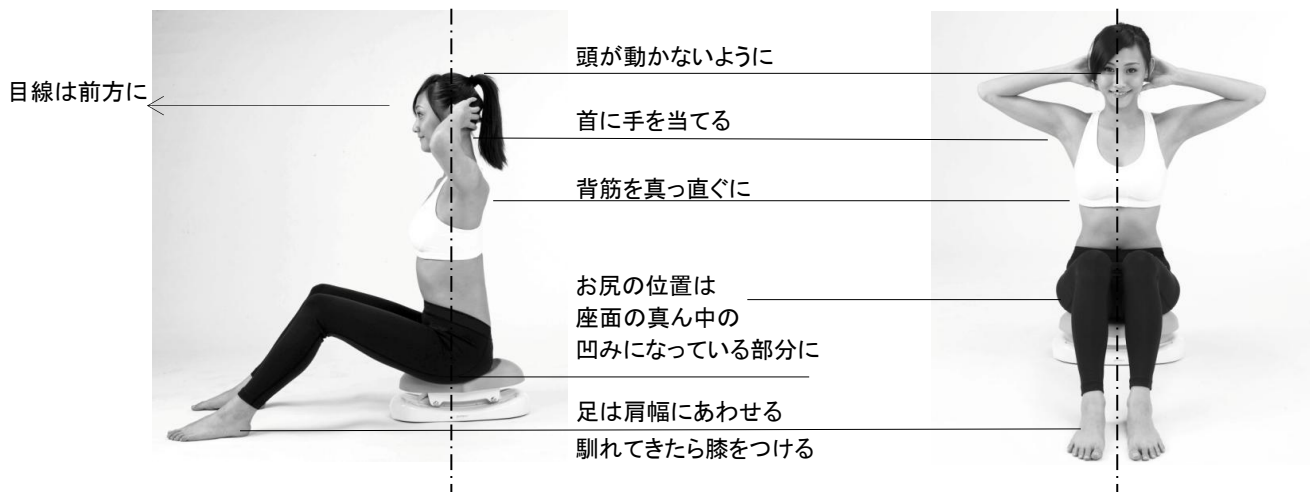
その部分の筋肉が弱くなるとさまざまな影響が出てくると言われています。

現代はソファでくつろぐ時、お腹や腰の力が抜け、コアの崩れた生活になっています。

### ●コアトレーニングは、意識の集中が大切です。

1. 椅子にまっすぐに座ります。
2. そのまま、息を全部吐いて吐ききってください。
3. 腹部が凹みます。苦しくなったら息を吸い腹部はそのままの状態を保ちます。上半身は力を抜きリラックス。
4. しばらくこの状態を保ち、もう少し腹筋を凹ませます。
5. 意識を骨盤内に集中させます。
6. お腹が震えるような感じがしたら力を抜きます。  
身体の使っている箇所を理解することが運動効率を高めます。  
呼吸法で腹横筋(お腹周り、腹横筋・多裂筋)などを鍛え、腹圧を高めることにより背筋(背骨を安定)を鍛えます。

## 運動時の基本姿勢



### ◇姿勢の注意点

次のような姿勢で運動しないでください。

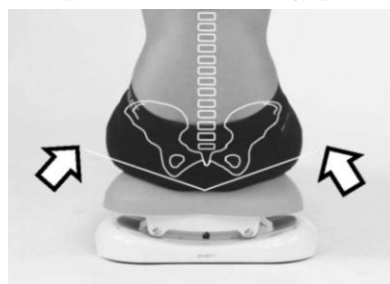
- 頭が前後左右に動くと乗り物酔いをする場合があります。
- 頭、上半身が揺れると運動効果が半減します。
- 太腿は開かないように。
- 猫背、反りすぎの姿勢にならないように。
- 片側に寄った状態は倒れたり腰を痛めたりする恐れがあります。

### ◇運動動作の注意点

- 上体は垂直を保つ
- 背筋を伸ばしお尻(座骨)を振るように。
- お尻(座骨)で座面を押すように。  
戻すときは、お尻(座骨)で座面を押し返すようにスイング。
- 筋肉を意識して運動を行うとより効果的です。

### ●普段はクッションとして

お尻を乗せておくだけで、座骨を無理なくサポートします。



お尻(座骨)の位置は座面の真ん中の凹みになっている部分に納める。

お尻の下に手を入れて、両手に座骨からとがった先端をしっかり感じたら正しい座り方です。

## 運動を始める前の注意

### ●トレーニング上の注意点

トレーニングの前後にストレッチを行うことで思わぬケガを防ぎ、より効果的なトレーニングを行えます。

### ●無理のないトレーニングを

トレーニングウェアを使用し、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、トレーニングを休み、定期的な健康診断をお受け下さい。

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。

### ●休憩について

セット間に2~3分の休憩を取り、無理をしないで行ってください。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。

### ●使用後はストレッチを

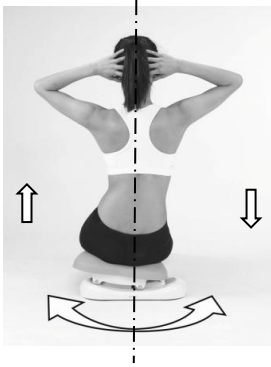
トレーニング後はストレッチなどで体をほぐし、疲れを残さないようケアをしてください。

## 基本トレーニング（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。

### ●フラスイング

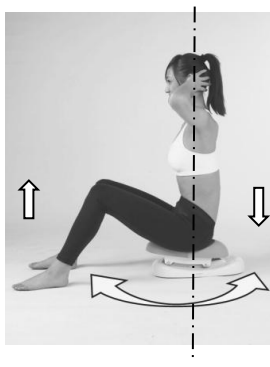
ウエスト、お腹、脇腹のエクササイズに適しています。



フラダンスのように腰を振ります。上体は垂直を保ちながらお尻(座骨)で座面を押すように。戻すときはお尻(座骨)で座面を押し返す。

### ●乗馬スイング

お腹、お尻、背中、脚のエクササイズに適しています。



上体は垂直を保ちおへそ(骨盤)から曲げるように座面を押す。戻すときはお尻で座面を後に押し返す。

### ●レッグスイング

ウエスト、お腹、太もものエクササイズに適しています。



手を床につけて上体を支えて背筋を伸ばして足を左右にスイングします。必ず上体は動かないようにしてください。

◇スイングはストッパーに当たらないように行ってください。当たると筋肉の負荷が抜け運動効果が減少します。

## トレーニングの方法

### ●フラスイング(初級編)



(注意: 椅子やソファを傷つけないために、マットなどを敷いてご使用ください)

初めは椅子、ソファ(不安定なソファはお止めください、倒れて怪我や腰を痛めます)や台の上のせ手を広げてバランスを取りながら腰を左右に動かします。

◇運動時間: 1回: 3分を目安に行ってください。

### ◇トレーニングのセット方法

初級編: フラ(3分) + 乗馬(3分) + フラ(3分) = 1日3セット

上級編: フラ(3分) + 乗馬(5分) + フラ(3分) + 乗馬(5分) = 1日3セット

体調に合わせてトレーニングの目安にしてください。

### ●乗馬スイング(初級編)



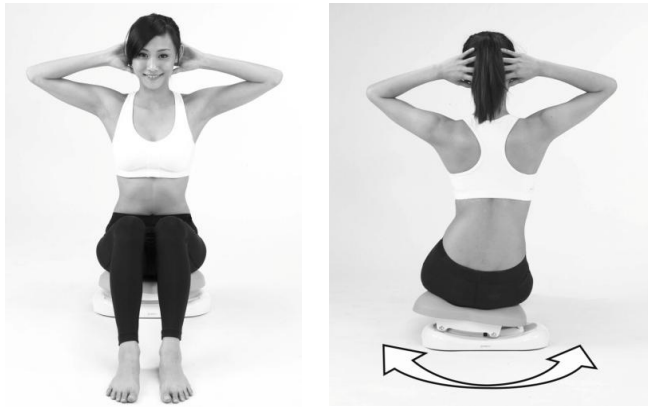
初めは椅子、ソファ(不安定なソファはお止めください、倒れて怪我や腰を痛めます)や台の上のせ手を広げてバランスを取りながら腰を前後に動かします。

◇運動時間: 1回: 3分を目安に行ってください。

### ★スイングの注意

スイングの可動範囲を超えるように、強くストッパーに当たると破損する恐れがあります。ストッパーに当たらないようにスイングを行ってください。

●フラスイング(上級編).....◇トレーニング方法



☆膝を合せ、力を入れてスイングすることにより内転筋を鍛えます。  
☆脚に力が入りすぎて、脚が痛くなった時は休憩をしてください。

1. 座面の真ん中に座ります。
  2. 腕を上げて首に手を当ててください。  
肘を肩と水平になるように開きます。  
バランスが取りづらいときは腕を水平に伸ばして行ってください。  
バランスに余裕があれば腕を上げて首に手を当ててください。
  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骨盤を引き上げてください。
  5. 戻すときはお腹に意識を集中して反対の骨盤を引き上げます。
- ◇運動時間: 3分間～5分間

◇呼吸方法

引き上げるときに息を吐く、戻すときに息を吸います。  
普通の呼吸で特に息を止めて力むことが無く、話ができる程度の強度で、楽しく行ってください。

●乗馬スイング(上級編).....◇トレーニング方法



☆おへそ下から曲る感じ。

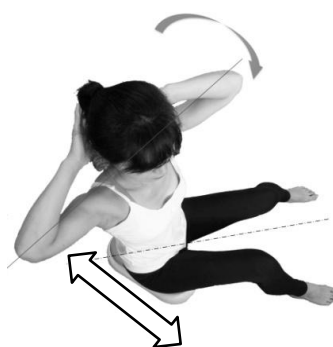
☆腰が反るような感じ。腰を痛めない程度に行ってください。

1. 座面の真ん中に座ります。
  2. 腕を上げて首に手を当ててください。  
肘を肩と水平になるように開きます。  
バランスが取りづらいときは腕を水平に伸ばして行ってください。  
バランスに余裕があれば腕を上げて首に手を当ててください。
  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恥骨を引き上げるように前にスイングします。
  5. 戻すときはお腹に意識を集中して骨盤を後ろにスイングします。
- ◇運動時間: 3分間～5分間

◇呼吸方法

引き上げるときに息を吐く、戻すときに息を吸います。  
普通の呼吸で特に息を止めて力むことが無く、話ができる程度の強度で、楽しく行ってください。

●ツイストスイング(応用編).....◇トレーニング方法



☆身体をひねった状態で前後にスイングします。

☆捻りを加えることにより脇腹の運動強度を高めます。

1. 座面の真ん中より足位置を写真のように斜めに座ります。
  2. 腕を上げて首に手を当てて、身体をひねった姿勢で座面の向きに合せます。
  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、脇腹に意識を集中して骨盤を引き上げるように前にスイングしてください。
  5. 戻すときはお腹に意識を集中して骨盤を後にスイングします。  
逆向きも同じように行ないます。
- ◇運動時間: 3分間～5分間

◇呼吸方法

引き上げるときに息を吐く、戻すときに息を吸います。  
普通の呼吸で特に息を止めて力むことが無く、話ができる程度の強度で、楽しく行ってください。

●レッグスイング(応用編).....◇トレーニング方法



1. 座面の真ん中に足を乗せます。
  2. 手を床につき身体を安定させます。
  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背中を伸ばします。
  5. お腹を意識して足を左右に移動します。
- ◇運動時間: 3分間～5分

◇呼吸方法

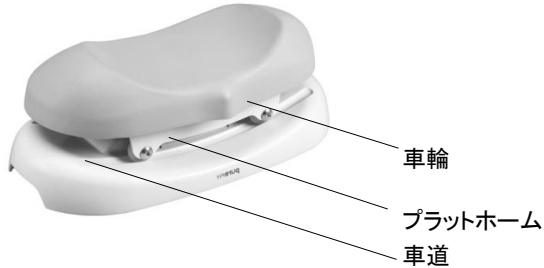
普通の呼吸で特に息を止めて力むことが無く、話ができる程度の強度で、楽しく行ってください。

## お手入れのお願い

### ●車輪・車道のお手入れ

車輪・車道はホコリなどが付きやすく汚れの原因になります。日常のお手入れは掃除機などでホコリを吸い取り、後から布に水をつけて拭き取ってください。

注 意: プラットホームの下は棒などの先に布を巻いて拭くようにしてください。  
指を入れると怪我する恐れがあります。



### ●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。

### ●足のお手入れ

本体裏側のゴム足(4個)が汚れていると床などの汚れの原因になります。布に水をつけて拭いてください。

### ●長期間使用しているとネジが緩んで外れる

緩んでいるときは固定ネジをドライバーで締めてください。

## 故障かなと思ったら

### ●音がガタガタする

①車輪のナットが緩むと音がする可能性があります。



工具スパナなどで締めてください。

②車輪・車道にゴミやホコリが付着していませんか。

車輪・車道はホコリなどが付きやすく異音や汚れの原因になります。

布に水をつけて拭き取ってください。

注 意: プラットホームの下は棒などの先に布を巻いて拭くようにしてください。  
指を入れると怪我する恐れがあります。

## 製品仕様

●品 番/ PF6000

●品 名/ ピュアフィット・スイングコア

●材 質/ 座 面: PU樹脂(ポリウレタン)

本 体: ABS樹脂

プラットホーム: スチール・表面: パウダー塗装

車 輪: POM(ポリアセタール)

ストッパー: TPR樹脂(サーモプラスチックラバー)

その他: PP樹脂(ポリプロピレン)

●サ イ ズ/ (約)奥行40×横21×高さ16cm

●質量(重量)/(約)2.8kg

●適応体重/ (約)80kg

●保証期間/ 1年間

●商品試験/ (財)日本文化用品安全試験所(試験済)

●企 画/ 日本

●生 産 地/ 台湾

☆製品の使用、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	ピュアフィット・スイングコア	品番	PF6000
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、このスイングコア製品の補修用性能部品の製造打ち切り後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: スイングコア ◇品番: PF6000

◇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) 10:00～17:00

電話: 050-5803-1258