

# FS-3000

## フラットステップバー2

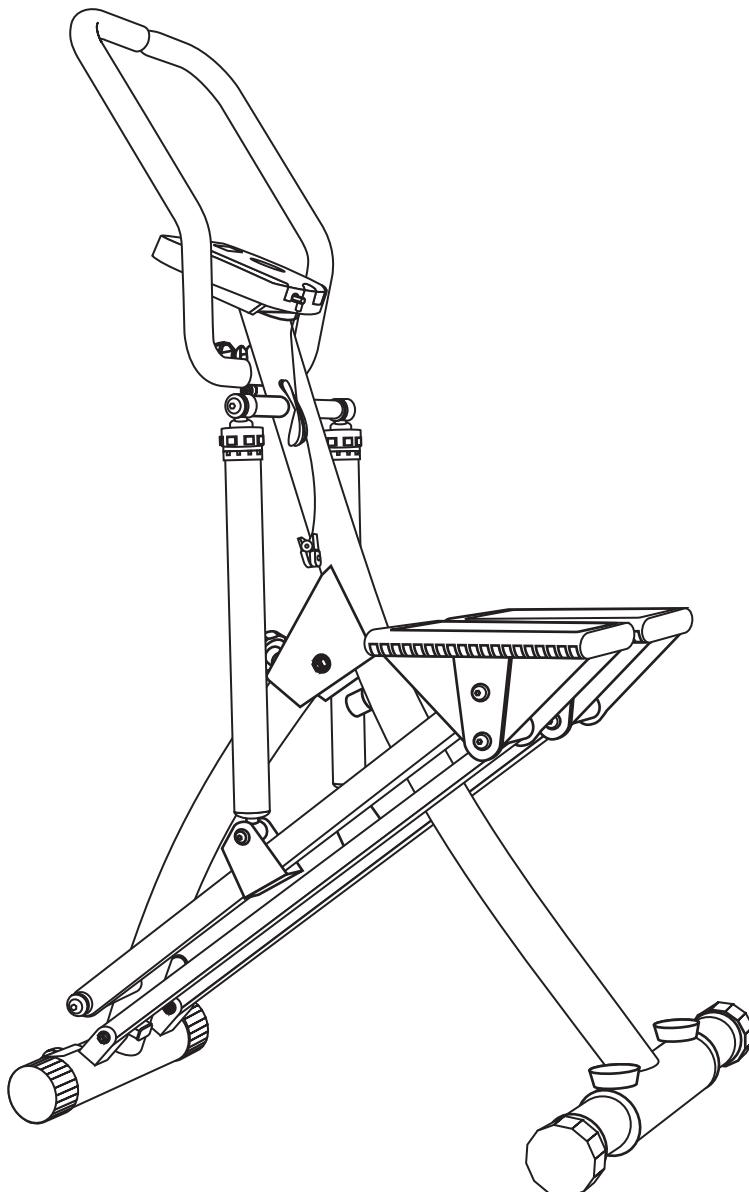
### 組立・取扱説明書

この度は本商品をお買い求め頂き誠にありがとうございました。

ご使用になられる前にこの取扱説明書を最後までお読みになり、内容を良く理解されてから正しくご使用下さい。

この取扱説明書はご使用になる方が何時でも見れるよう商品付近に大切に保管して下さい。ご不明な点が有れば、その都度お読み直し頂き正しくご使用下さい。

ご使用前に必ず各固定部のボルト、ナットや固定ピン等の点検を行い、しっかりと固定できているかご確認をお願いします。



### 〈目次〉

安全にお使いいただくために	2、3
お客様へお願い	3
梱包内容の確認	4
各部の名称	5
組立方法	6、7、8、9、10
折りたたみ	10
収納・移動	10
ステップの高さ調節	11
負荷調節	11
メーター使用説明	12
運動方法	13
トレーニングアドバイス (ストレッチ)	14
トレーニングアドバイス (トレーニング)	15
故障かな?と思ったら	16
消耗品のご案内	16
お客様お問い合わせ番号	16
保証書	16

# 安全にお使いいただくために

本商品は家庭用です。この項目をよくお読みの上、正しくお使いください。  
この「安全にお使いいただくために」をよくお読みの上、正しくお使いください。  
この取扱説明書にない目的・方法ではお使いにならないでください。

## 警告とご注意

禁止

注意

確認

### 〈ご使用上のご注意〉

（） 次のような方はご使用をご遠慮ください。

- 妊婦や生理中、心臓障害気管支系疾患等、安静が必要な方。
- 医師の診断で運動を止められている方や発熱や過労などで体調が優れない方。
- 運動中に体に変調や異常を感じた場合は直ちに使用を中止し医師にご相談ください。
- 体重が100kg以上の方。

（） ご使用時の服装の注意と準備運動の励行でケガの予防。

- ゴム底の運動靴を履き体が動きやすい服装でご利用下さい。運動前には軽い準備運動を行い運動後は整理体操をそれぞれ5分程度行い体調を整えて下さい。

（） 次のような方は保護者が付き添ってご使用ください。

- お年寄り、お子様、体の不自由な方、リハビリ用としてご使用になる場合。  
また、危険防止のためご使用中には小さなお子様が近づかないようにしてください。

### 〈取扱上の注意〉

（） 傷を付けないように取扱い時や設置場所にご注意下さい。

- 折り畳み時や使用時には床面を保護するマットなどの上でご使用下さい。

（） ご使用前にご確認下さい。

- ご使用前に必ず各固定ボルト、ナットや固定ピン等の点検を行い、しっかりと固定出来ているかのご確認をお願いします。

（） 本商品は家庭用です。

- 本商品は一般家庭用ですので業務用としてやまた、不特定多数の方が使用する目的の場所では使用しないで下さい。

（） 万一商品が濡れた場合は

- サビや故障の原因となります。また、滑りやすくなりますので乾いた布などで速やかに拭き取って下さい。

- 🚫 次の場所には設置・保管をしないで下さい。
  - 斜めに傾いたり滑りやすい恐れのある不安定な場所や振動の多い場所。
  - 油煙や湯気、湿気や埃の多い場所。風通しの悪い場所。
  - 極端に高温や低温になる場所。直射日光の当たる場所や熱器具の近く。
  
- 🚫 不当な修理・分解・改造をしないで下さい。
  - 不当な修理・分解・改造は破損・故障・ケガの原因となり大変危険です。
  
- 🚫 異物は入れないで下さい。
  - メーターや本体の内部に異物を入れないで下さい。  
異物が入ったまま使用すると故障の原因となります。  
特にお子様のいるご家庭では注意して下さい。
  
- 🚫 本機から降りる際は急に降りないで下さい。
  - 本機ごと倒れる恐れがございます。ご注意下さい。
  
- ❗ 傷を付けないようにご注意下さい。
  - 廊下やフローリング、畳の部屋で組立やご使用になると床に傷を付ける場合があります。  
必ずカーペットなどを敷き傷を付けないようご注意下さい。

## お客様へお願ひ

本商品はご家庭で手軽にご使用頂けるように設計されたトレーニング器具です。  
トレーニングジムや多人数でのご使用には不適切です。あらかじめご了承下さい。

荷物の取扱いには十分な注意を致しておりますが、何分にも海外からの輸入品です  
ので、輸送途中に細かな傷や汚れ等が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

本商品は大量生産をしており、検査のために組み立て傷が生じる場合がございます。  
ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

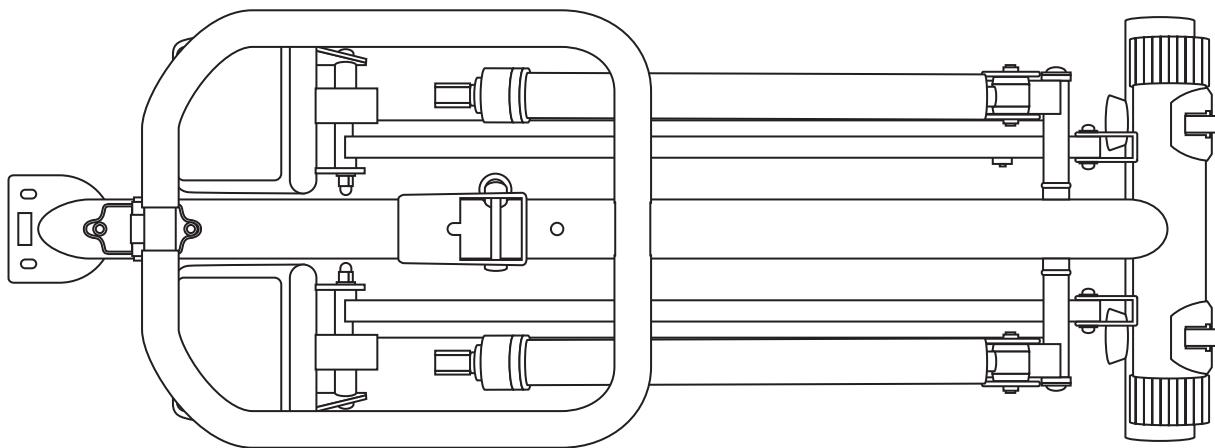
商品の形状は安全向上の為予告なく変更をする場合があります。カタログや説明資料等と一部異なる場合がございますが、あらかじめご了承下さい。

付属の電池は工場出荷時のモニター電池で通常より寿命が短くなっています。  
液晶表示が薄くなったり消えた場合は新しい電池と交換してください。  
また、長時間ご使用されない場合は電池を外して保管してください。

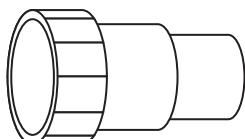
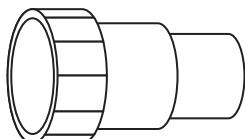
# 梱包内容の確認

組立の前に梱包内容をご確認ください。万一、不足等ございましたら販売店もしくは当社までご連絡いただきますようお願いいたします。

1. 本体×1



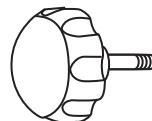
2. 後ろフレームキャップ×2



3. 本体固定ノブボルト×1



4. ハンドル固定ノブボルト×1



5. 折りたたみストッパー×1



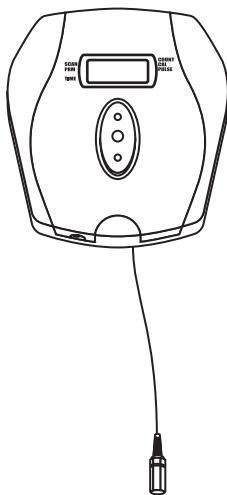
6. シリンダー固定ボルト×2



7. シリンダー固定ワッシャ×2



8. メーター×1



9. イヤーセンサー×1



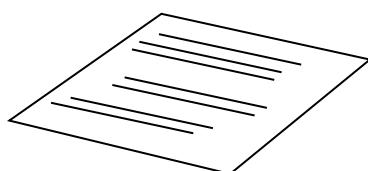
11. 組立工具×1



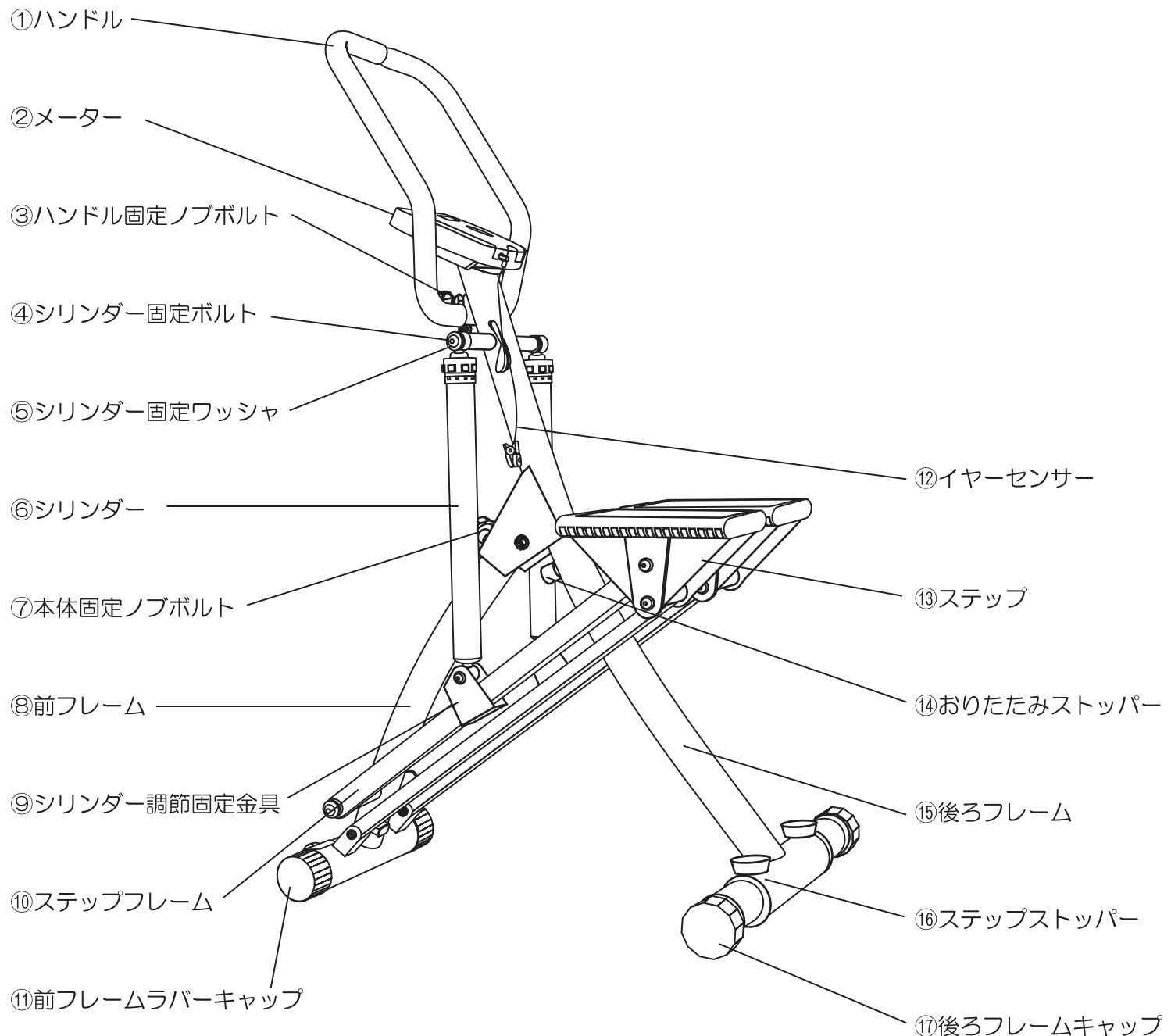
10. 単三電池×2



12. 取扱説明書×1



# 各部の名称



商品サイズ	約幅55×奥行83×高さ124 (cm)
折りたたみサイズ	約幅55×奥行38×高さ111 (cm)
重量	約17kg
材質	スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂
耐荷重	100kg
原産国	台湾

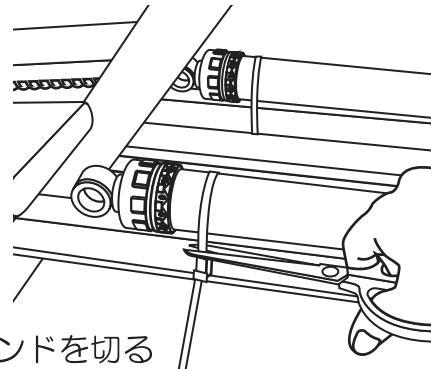
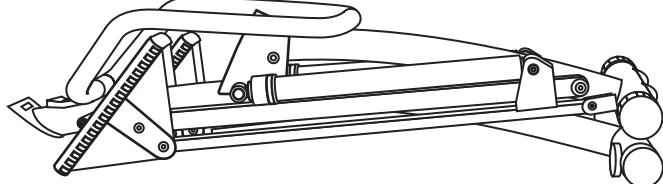
# 組立方法

## 組立の際のご注意

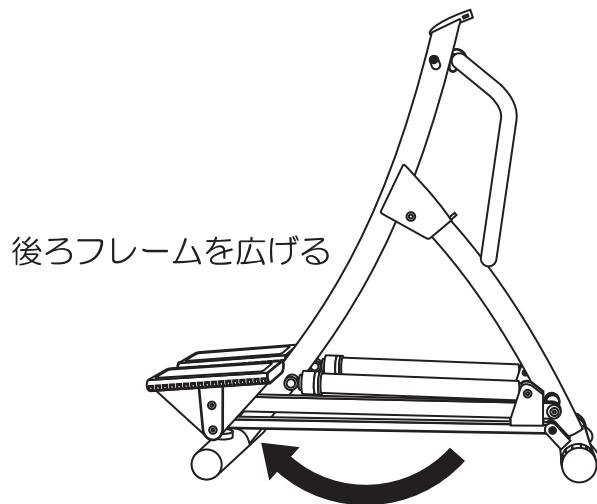
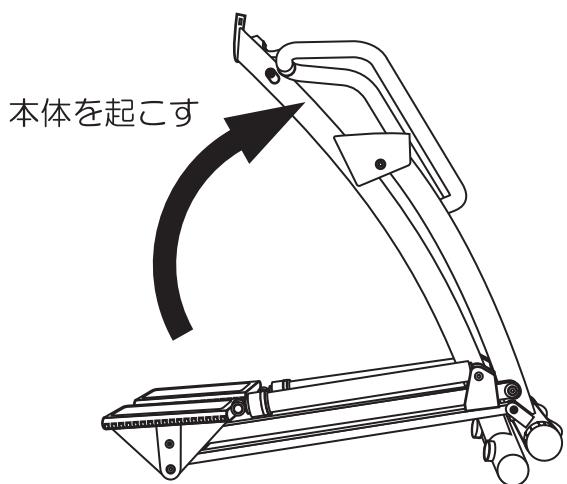
組立を行う際は、完成品の大きさを考慮した十分なスペースを確保し、指などを傷つけないように手袋などで手を保護して組立を行ってください。

まず、商品を梱包箱から取り出し、梱包内容で部品を確認し説明書通りに組立を行ってください。

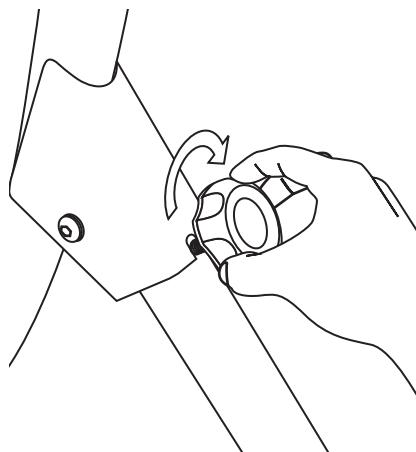
1. 本体を梱包箱から取り出し、左右のシリンダーを固定している固定バンドをハサミ等で切断してください。



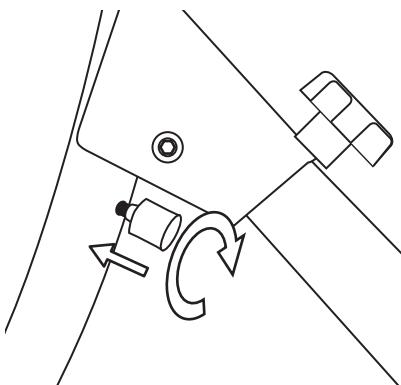
2. 図のように本体を起こし、後ろフレームを広げます。



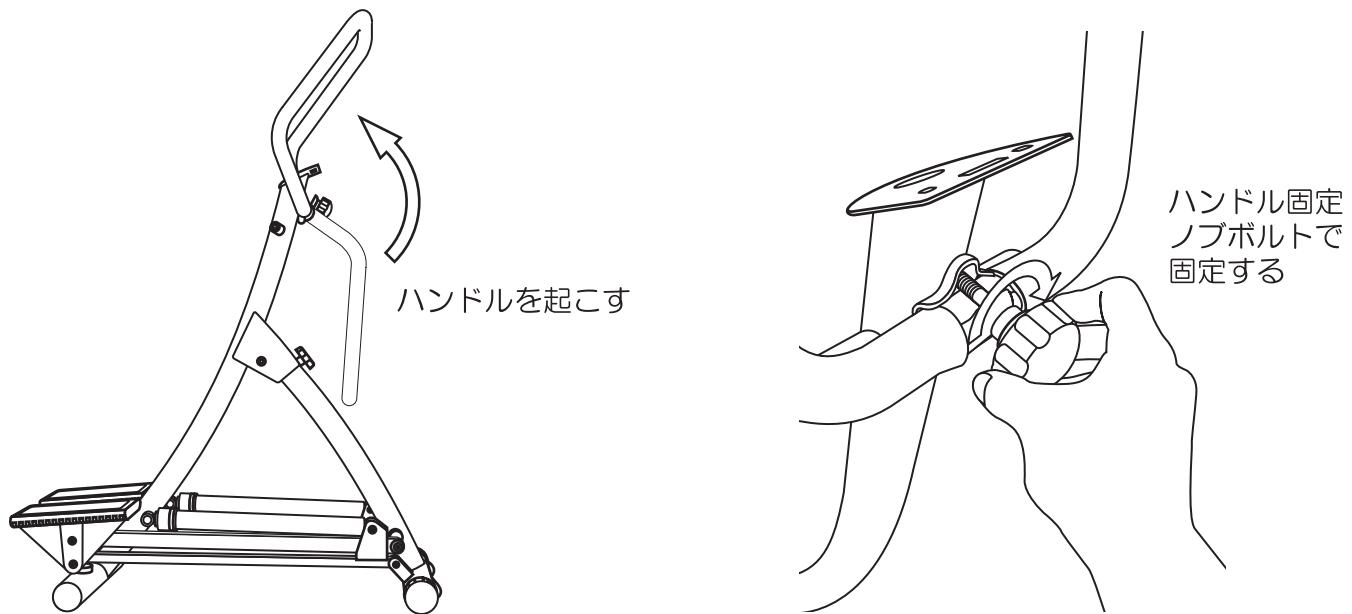
3. 本体固定ノブボルトを図のように取り付け固定します。



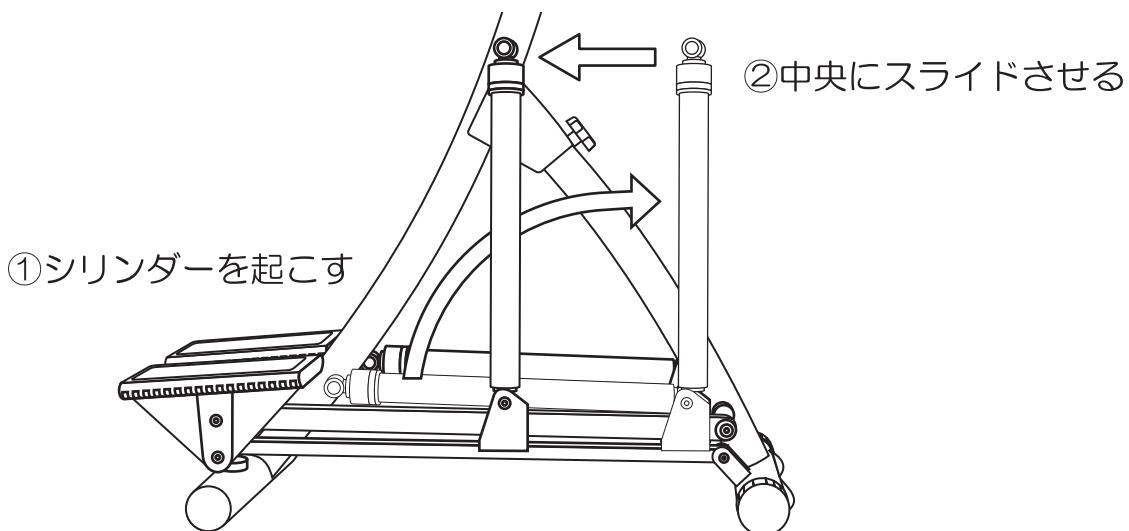
4. 折りたたみストッパーを図のように取り付けてください。



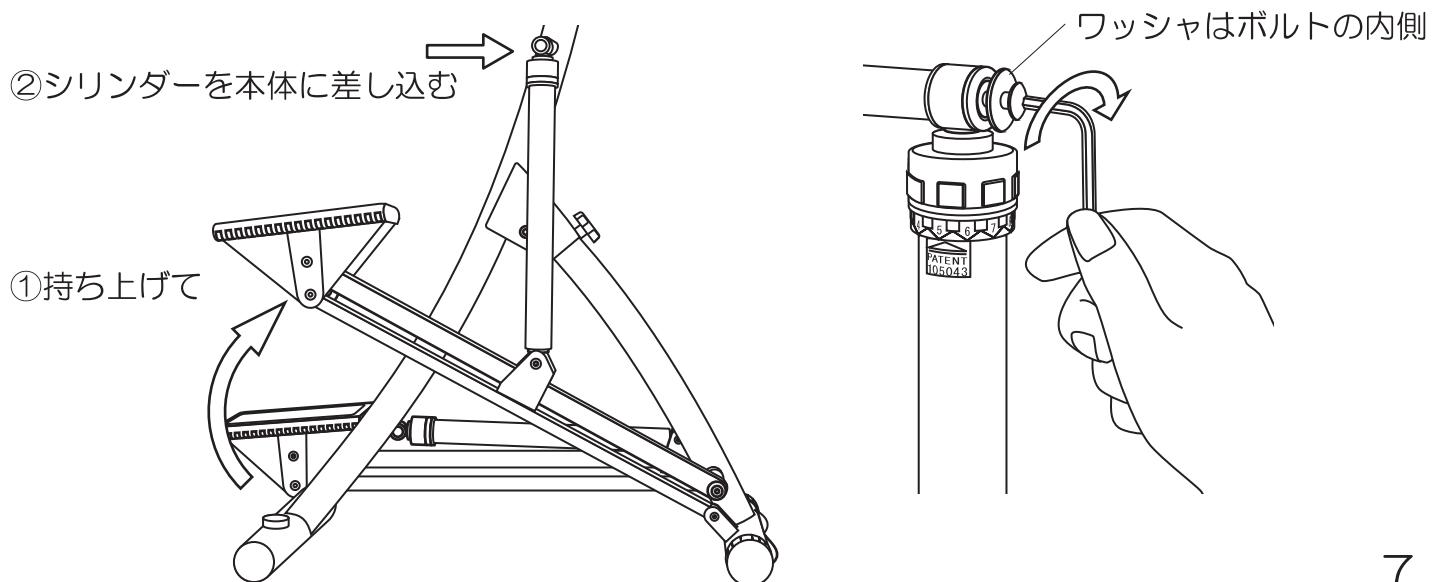
5. ハンドルを図のように持ち上げ、ハンドル固定ノブボルトで固定します。



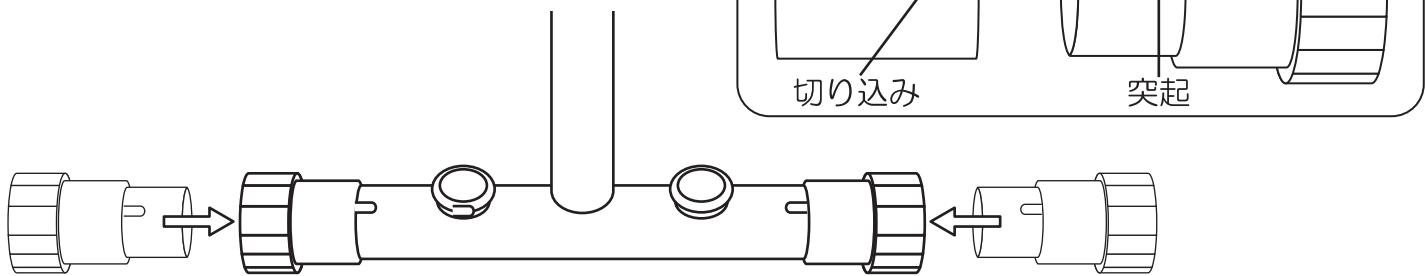
6. シリンダーを図のように起こし、中央にスライドさせます。



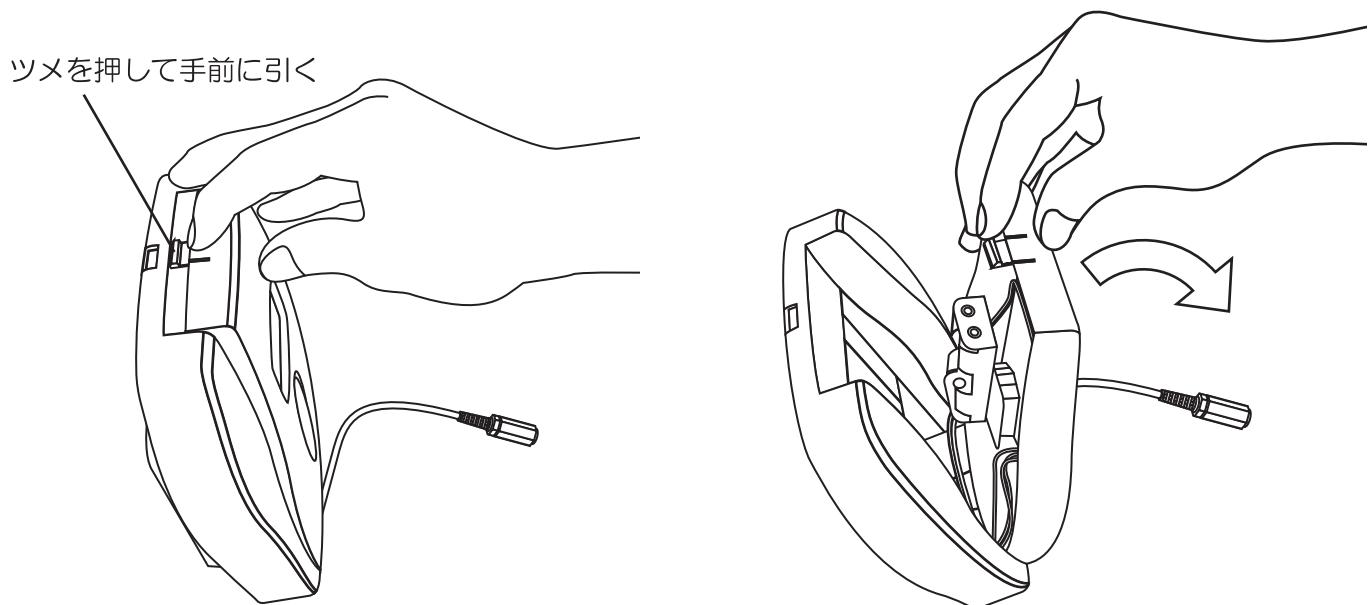
7. シリンダーを本体に差し込み、シリンダー固定ボルトをワッシャで固定します。



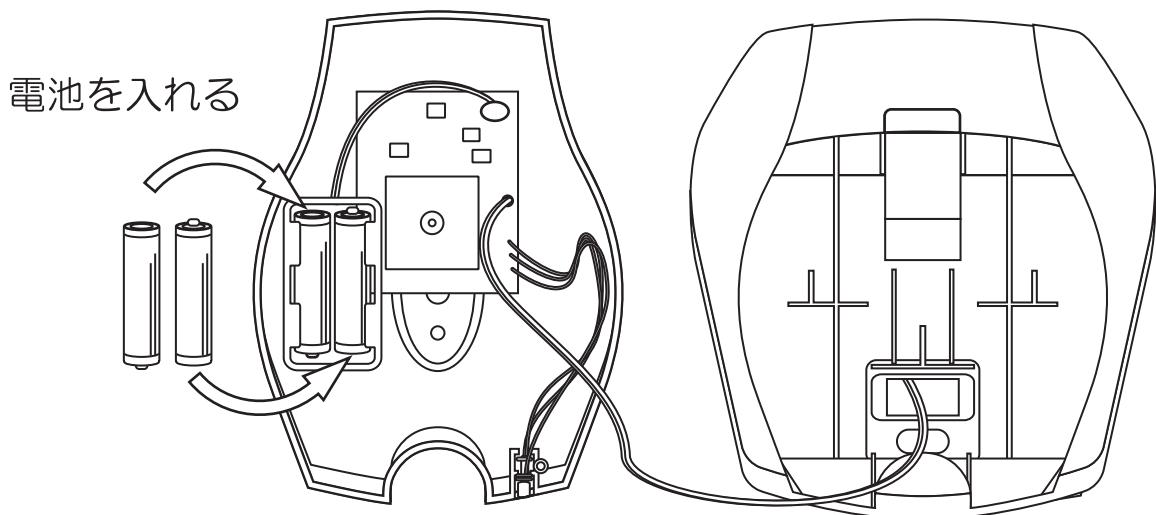
8. 本体後ろフレームに後ろフレームキャップを取り付けます。本体切り込みと後ろフレームキャップの突起を合わせて取り付けます。



9. メーターの上フタのツメを押して手前に引くと上フタが外れます。

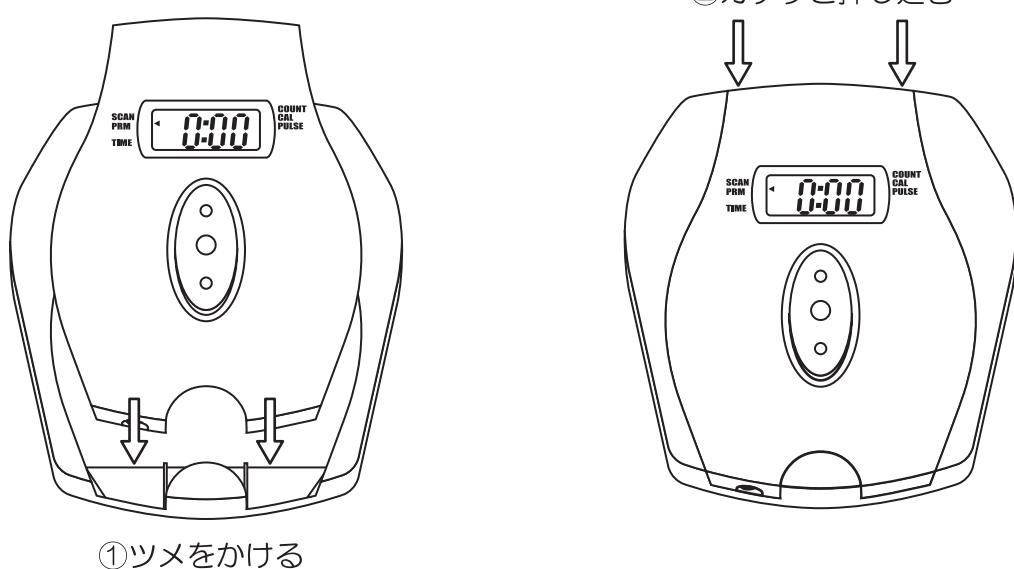


10. 上フタ裏側の電池ボックスに付属の単三乾電池を入れます。  
※+極、-極の方向を間違えないように注意してください。

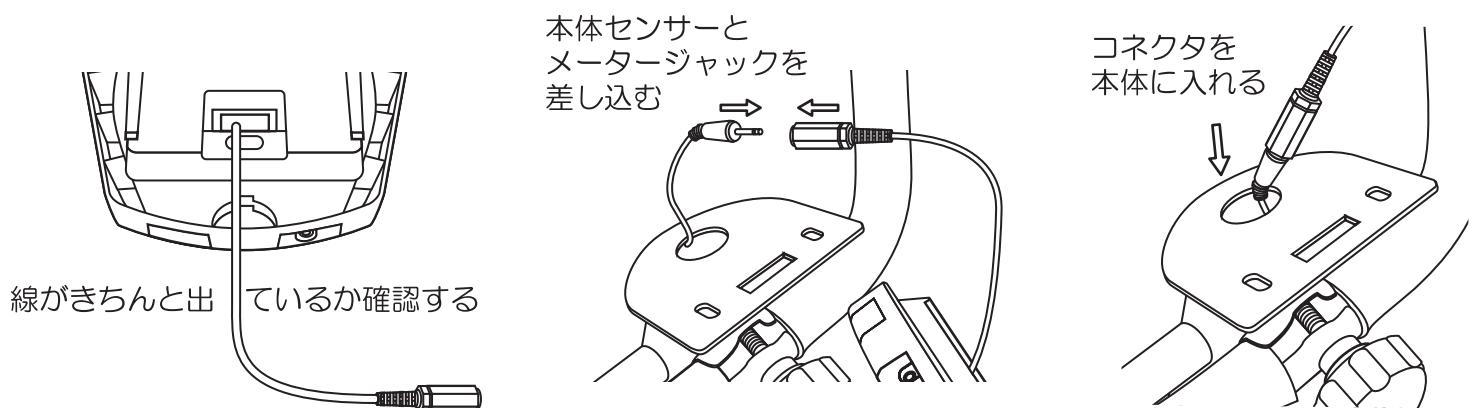


※+極、-極の方向を間違えないように注意してください。

11. 電池を入れた上フタを図のように、上フタの下側から差し込み、カチッというまで下フタに押し込みます。

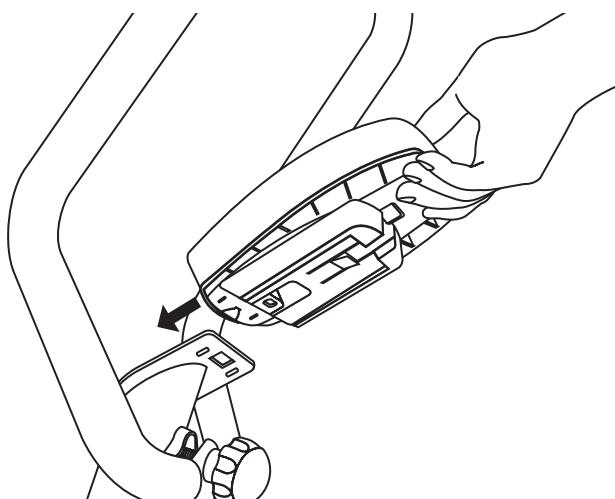


12. メーターダウンフタからセンサーコードが出ていることを確認し、メーターセンサーコードと本体から出ているセンサージャックをしっかりと接続します。



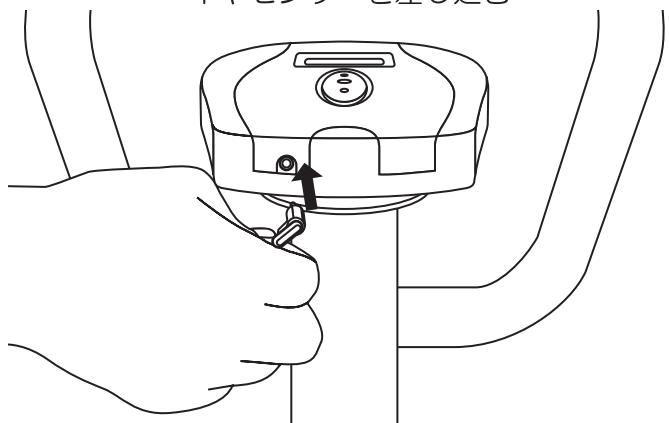
13. 図のように本体にスライドさせて差し込みます。

本体にスライドさせて取り付ける

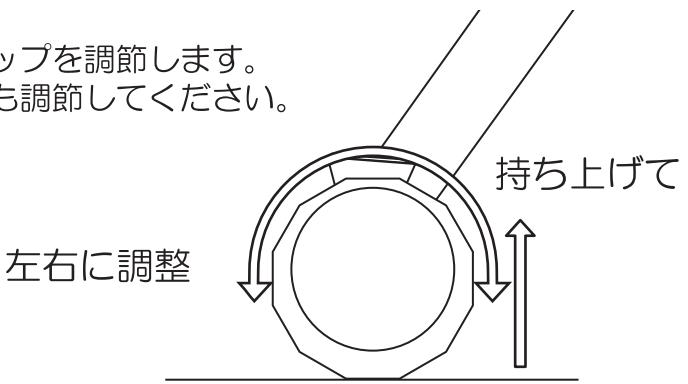


14. イヤーセンサーをメーター前面に差し込みます。

イヤーセンサーを差し込む



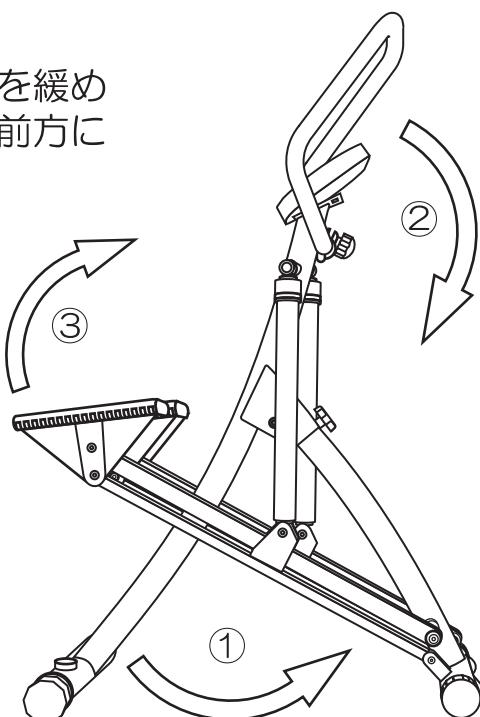
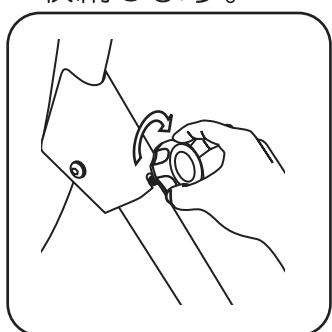
14. 後ろフレームを持ち上げ、後ろフレームキャップを調節します。  
設置したときに本体にがたつきのないように左右とも調節してください。



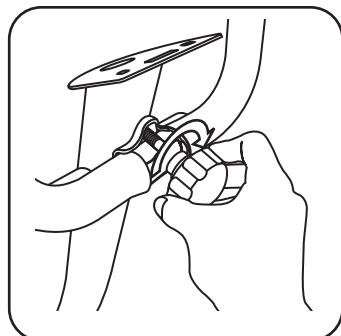
これで組立は完了です。最後に各ボルト、ナット、各部ノブボルト等が確実に固定されているかご確認下さい。

## 折りたたみ

- ①本体固定ノブボルトを緩め  
本体後ろフレームを前方に  
収納します。



- ②ハンドル固定ノブボルトを外し、ハンドルを  
下方向に折りたたみます。  
外したハンドル固定ノブボルトでハンドルを  
固定します。

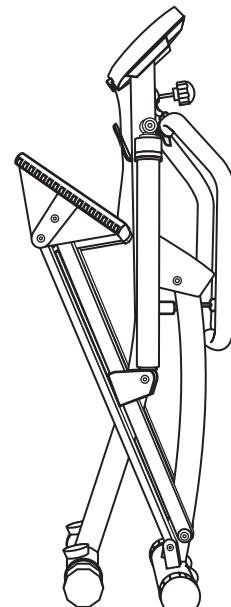


- ③ステップを上方向に  
収納します。

## 収納・移動

本商品は自立しますが、収納時は家具の隙間や  
壁際など倒れにくい場所に収納ください。

前フレームにキャスターがついていますので  
楽に移動ができます。  
前方向に傾けて移動させます。



# ステップ高さ・負荷調節方法

## ステップ高さ調節

ステップの高さを調節します。ステップの高さを調節しますと同時に負荷も調節されます。

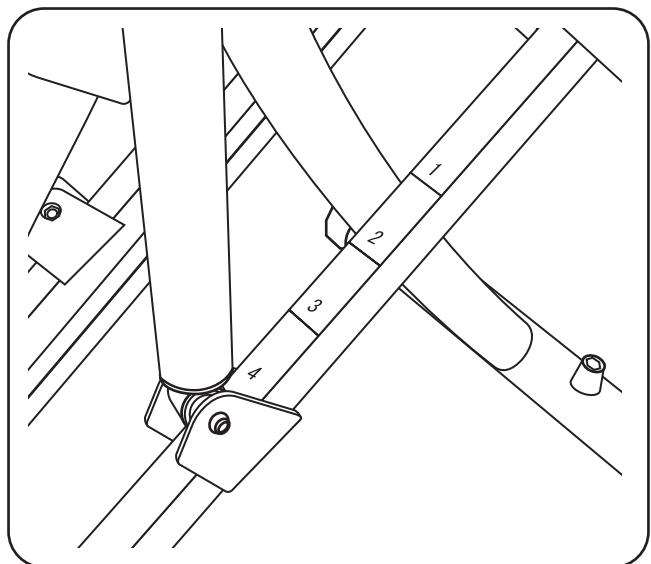
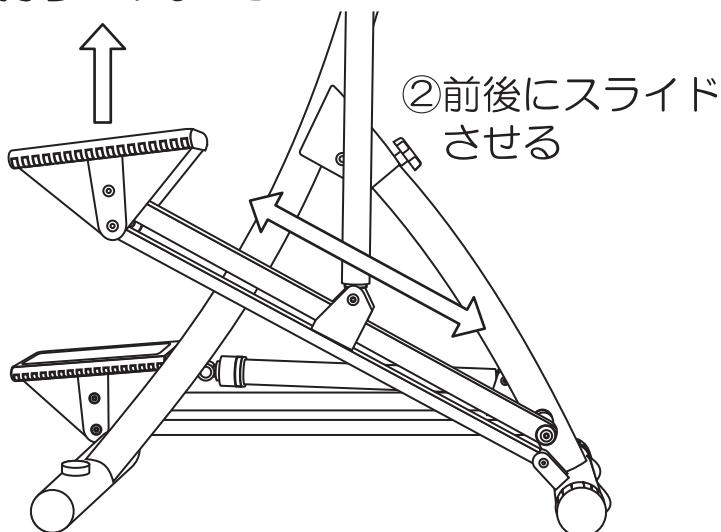
ステップを持ち上げながらシリンダー調節固定金具を前後にスライドさせます。

図2のようにステップフレームに刻印されている1～4の間で調節します。

(注意1) 調節は左右同じ位置で調節をしてください。

(注意2) シリンダー調節固定金具がしっかり固定されていることを確認してから運動をしてください。

### ①持ち上げながら



(注意1) 調節は左右同じ位置で調節をしてください。

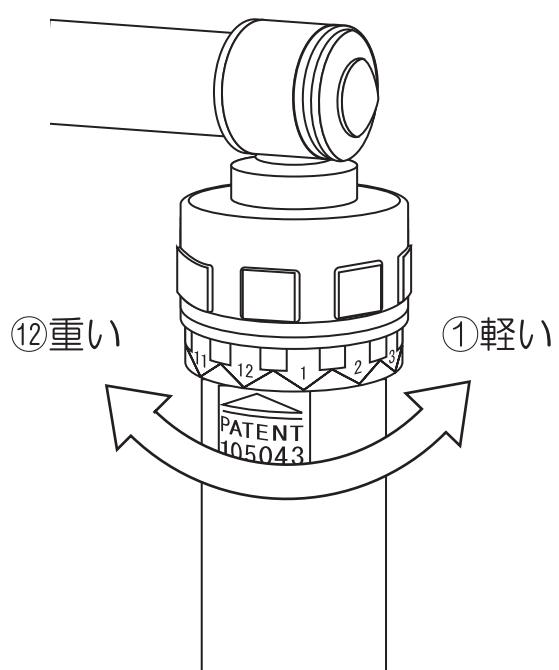
## 負荷調節

シリンダー上部のダイヤルで負荷を調節します。

1 (軽い) – 12 (重い) 12段階調節

ご使用になる方の体重、運動目的に合わせて調節してください。

(注意) 左右の負荷は必ず同じ数値に調節してください。



# メーター使用説明

## 各機能と表示

### ①モードボタン：

押すごとに「時間、カウント、カロリー、脈拍、RPM」と表示が切り替わります。表示項目の部分に「◀」マークが表示項目をお知らせします。

また、5秒以上押すと全ての項目がリセットされます。

### ②液晶表示：各項目を表示します。



### ③時間表示：運動時間を0:00～99:59（分：秒）まで表示します。

99:59を超えた場合は0:01から再度表示します。

### ④カウント表示：運動のカウントを0～9999（回）まで表示します。9999を超えた場合は1から再度表示します。

（注意）ステップ回数は左右で1回のカウントです。

### ⑥カロリー表示：運動の消費カロリーを0.0～999.9 (Kcal) まで表示します。 999.9 Kcal を超えた場合は0.1から再度表示します。

※カロリー表示はあくまでも参考数値ですので運動の目安にご使用ください。

### ⑧脈拍表示：運動中の脈拍数を30～240（拍／分）の範囲で表示します。

### ⑨RPM：1分間の平均カウント数を表示します。15～1200カウント。

### ⑩スキャン機能：表示項目を約3秒ごとに「自動切替表示」します。

（自動切替表示）運動の表示項目を固定したい場合は、モードボタンを押して、スキャンの項目から「◀」を外してご希望の運動項目を選択します。

## ご注意

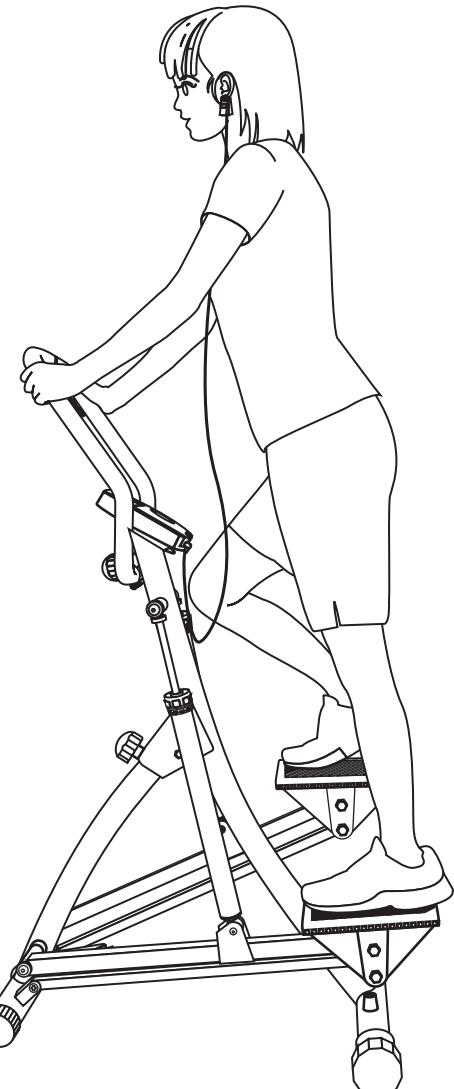
付属の電池は工場出荷時のモニター電池で通常より寿命が短くなっています。  
液晶表示が薄くなったり消えた場合は新しい電池と交換してください。  
また、長時間ご使用されない場合は電池を外して保管してください。

# 運動方法

## 本商品のステップの特徴

本商品のステップは水平に上下することと左右独立していることの2点です。

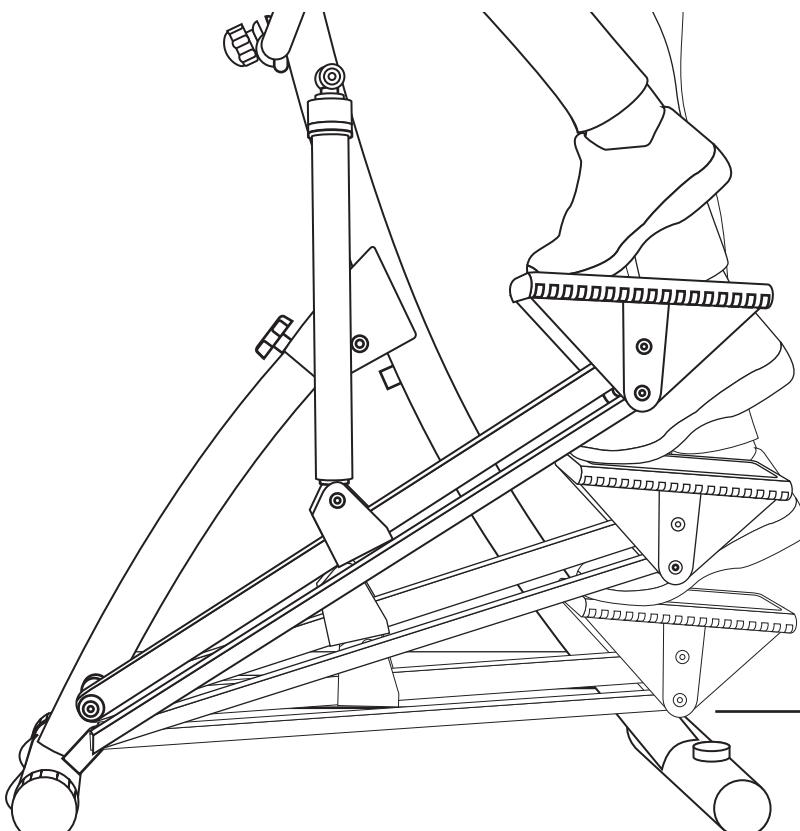
ステップを踏んでご自身で脚を戻さなければステップは上に戻りません。  
(油圧シリンダーのスプリングである程度戻ります)



## 運動の姿勢・注意事項

運動時は下記の事項を守って運動してください。

- ①両手でハンドルを握って運動する。
- ②運動中は無理な前傾や極度に後方に体重をかけない。
- ③無理に左右に体重をかけない。
- ④飛び乗ったり、飛び降りたししない。
- ⑤運動中にステップ高さ、シリンダー調節をしない。
- ⑥運動中に組立作業や折りたたみ等をしない。



## 運動のコツ

- ①ステップは左右均等に行います。
- ②ステップは最後まで下ろさず、直前で戻すようにします。
- ③ステップする高さは運動によって変更します。

最後まで下ろさず、直前で戻す。

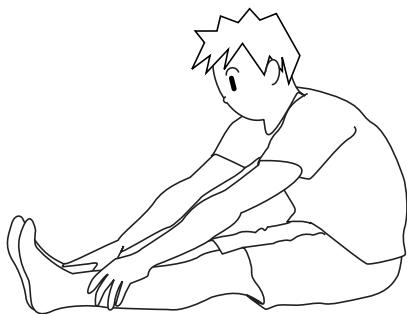
# トレーニングアドバイス（ストレッチ）

運動の前後に軽いストレッチを取り入れましょう。ストレッチはケガの防止や運動後に疲労を残さない効果があると言われています。

各ストレッチを15秒から20秒。息を吐きながら反動をあまりつけずにゆっくりと行うようにしましょう。

ぜんくつ（太股うらのストレッチ）

床に座り足をのばして体をゆっくりと前に倒します。



体側のばし（体側のストレッチ）

頭の後ろで腕を組み、片方の肘を反対の手で引きます。脇の裏をしっかりとのばす感じで行います。左右行います。



股わり（股関節のストレッチ）

足の裏を合わせあぐらに座り股関節を伸ばします。



首のぜんくつ（首のストレッチ）

頭に手を添えて、左右と前にゆっくりと倒します。



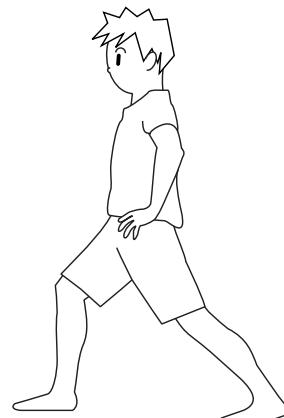
腰をねじる（腰のストレッチ）

床に座り片足を伸ばし、反対の足をかけて体をかけた足の方へひねります。左右行います。



ふくらはぎをのばす（ふくらはぎのストレッチ）

立った状態で足を前後に開き、後ろ足のかかとを浮かさないように体を前に移動させふくらはぎを伸ばします。左右行います。



# トレーニングアドバイス（トレーニング）

## 負荷の調節

運動される方の体格。体力に合わせてステップの高さ、負荷を調節します。ステップの高さ、負荷調節は左右同じに調節してください。

## 運動の量

運動の量としては、1回10分以上継続した運動を1日20分以上が望ましいとされています。また頻度は原則的に毎日行うことが望ましいとされていますが、1週間に4日以上でかまいません。運動は無理のないように長く継続させていくことが大切です。

また、運動の負荷は無理のないペースで個人によって強度はことなりますが「楽だな」「ちょっと楽だ」という感覚程度の運動が効率のよい運動の目安と考えましょう。

## 運動の進め方

運動はいきなりはじめず、まず準備運動（ストレッチ・P.14参照）を行いすぐに全速力で行わず、最初の3分～5分はゆっくりと運動しそして目標のペースの範囲で行います。また、運動の終わりは急激に停止せず、最後の3分から5分をかけて徐々に速度（ペース）を落としていきます。また、運動後には整理運動（ストレッチ・P.15参照）を行うよう心がけてください。

## 運動を効果的に

運動を効果的に行うために、コンピューターの心拍計を使ってトレーニングしましょう。下の計算式で自分の心拍数を算出します。運動開始の10分から15分は徐々に算出した運動心拍数に上げていき、運動時間中は心拍数を維持するようにします。運動は急に止めるのではなく10～15分かけて安静時の心拍数に戻るようにクールダウンをします。

目標心拍数の計算方法 (①最大心拍数 - ②安静時心拍数) × ③トレーニング強度 + ②安静心拍数

①最大心拍数 ······ 220 - 年齢

②安静時心拍数 ······ 起きてすぐの心拍数

③トレーニング強度 ····· A. 運動をこれから始める方 (50%～60%)

B. 減量をしたい方 (60%～70%)

C. 持久力アップと基礎体力をつけたい方 (70%～80%)

例) 年齢40歳・安静心拍数：60・これから運動を始める方 (50%～60%)

$220 - 40 = 180 \quad (180 - 60) \times (50\% \sim 60\%) + 60 = 120 \sim 132$  (拍/分)

〔10～15分〕

徐々に運動心拍数に上げていく。

〔運動時間〕

大幅に上下しないようにスピード、負荷で心拍数を維持する。

〔10～15分〕

徐々に安静時の心拍数に戻す。

毎日の運動を効果的にするために、基礎代謝を高める働きがある軽い筋力トレーニングを取り入れることをおすすめします。筋力トレーニングは日常生活においてあまり使われていない筋肉を鍛えます。しかし、鍛えるといつても全力でする必要はありません。腕立て伏せ、腹筋、腕屈伸（ダンベルなど）を毎回、運動後に20回づつ取り入れましょう。しかし、筋肉痛になったり苦痛を感じる場合は回数を減らすようにしましょう。

※運動中急激に心拍数が上がったり、息苦しさを感じた場合。

体の各所に痛みを感じた場合は すみやかに運動を中止し、場合によっては医師の診断を受けて下さい。

# 故障かな?と思ったら

症状	確認事項
・メーターの表示が出ない	・電池が「+」、「-」確実にセットされているか確認してください。
・メーターの数値が上がっていかない	・本体からのセンサーコードがコンピューターのジャックに確実に差し込まれているか確認してください。
・心拍数が表示されない。	・イヤーセンサーの位置を少しずらしてください。 ・ジャックがしっかりと差し込まれているかご確認ください。

## 消耗品のご案内

・下記の部品は保証期間内でもご使用状況等により有償での対応になる場合がございますのでご了承ください。

- ・ハンドルスponジ
- ・メーター電池
- ・イヤーセンサー
- ・シリンダー
- ・キャスター
- ・前フレームラバーキャップ
- ・後ろフレームキャップ

お客様がお問い合わせ下さいにうかがいますので、下記にお買い求め日、お買い求め先をご記入下さい

商品名：フラットステッパー2

品 番：FS-3000

お買い求め日： 年 月 日

お買い求め先：

お客様お問い合わせ番号

0745-43-1668

受付時間：平日午前10時～午後4時

## 保証書

品 番	保証期間
FS-3000	お買い上げ日から1年
お買い上げ日	年 月 日
お客様	お名前
	ご住所
	電話

本書は、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。お買上げの日から左記期間中、故障が発生した場合は本書をご呈示の上、お買上げ販売店に修理をご依頼下さい。

販売店 住所・氏名

電話

### 無料修理規定

- 取扱説明書、本体ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で故障した場合には、お買上げ販売店（修理申込先）が無料修理致します。
- 保証期間中に故障して無料修理を受ける場合は、商品と本書をご持参ご提示の上お買上げの販売店（修理申込先）に依頼してください。
- ご転居の場合は事前にお買上げ販売店にご相談下さい。
- ご贈答品等で本保証書に記入してあるお買上げ販売店に修理がご依頼できない場合は、下記にご連絡下さい。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。  
(イ) 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷  
(ロ) お買上げ後取付場所の移動、落下等による故障および損傷  
(ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、公害や以上電圧による故障及び損傷

(二) 一般家庭用以外（例えば、業務用の長時間使用、車両、船舶への搭載）に使用された場合の故障と損傷

(ホ) 本書の提示がない場合

(ヘ) 本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店の記入がない場合、或いは字句を書き替えた場合

6. 本書は日本国内においてのみ有効です。

7. 本書は再発行しませんので紛失しないよう大切に保管してください。

※この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束ものです。従ってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明な場合はお買上げの販売店にお問い合わせ下さい。

株式会社 日章貿易

奈良県磯城郡三宅町屏風17-73

TEL 0745-43-1668