







取扱上のご注意


この「取扱説明書」の絵表示と意味は、次の通りです。内容をよく理解してから、本文をお読みになり記載事項をお守りください。

	警告	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
	注意	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が損傷を負う可能性及び財産の損害の可能性が想定される内容を示しています。
		してはいけない禁止行為を示しています。
		守っていただくべき義務行為を示しています。


警告

	体重100kg以上の方は使用しないでください。
	体重40kg以下では、シートが下がりにません。
	ご自分の体力に合わせ、無理なトレーニングはしないでください。
	本製品にお子さまを乗せたり、いたづらをさせないようにご注意ください。
	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身体に病気や障害のある方は、ご使用になる前に必ず専門の医師、またはスポーツトレーナーにご相談ください。特に、次の病気のある方は、必ず医師にご相談ください。 ・医師の治療を受けている方・体調のすぐれない方・妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方・出産直後の方・生理中の方・血行障害・血管障害、血栓など循環器に障害をお持ちの方・骨粗鬆症など骨に異常がある方・心臓に障害のある方・ペースメーカーをご使用の方・呼吸器に障害のある方・高血圧の方・内臓疾患のある方・背骨に異常のある方・腰痛のある方・手・脚、首等にしびれのある方・飲酒している方・体内にボルトなど金属を埋め込んでいる方・体温38℃以上(有熱期)の方 例:急性炎症症状(けい) (倦怠感、悪寒、血圧変動など)の強い時期、衰弱している場合・骨髄の骨折、捻挫、肉離れなど、急性(とう)痛性疾患の人・医師に運動を禁じられている人 一人での運動が不安な方は、適切な方のサポートの元で使用してください。
	トレーニング中に、めまいやほしさ、その他身体に異常を感じたら、ただちにトレーニングを止めてください。また、体調がすぐれないと感じたときは、トレーニングを控えてください。
	ご年配の方、特に運動経験のない方がご使用になる場合は、念のため専門の医師またはスポーツトレーナーにご相談の上、行ってください。
	ご使用の際は、運動に適した服装を着用してください。素肌の露出があるような服装で使用される場合は素肌が本体と触れる場所にタオルを敷くなどしてご使用ください。また、トレーニング時の汗が気になる場合は、バスタオル等大きめのタオルを敷いてトレーニングを行ってください。
	平坦な床面に安定した状態で設置し、十分なスペースをとって使用してください。また、ご使用にあたっては、周りに人(特に幼児)がいない事を確認して行ってください。

注意

	本製品は家庭用の屋内で使用するための製品です。スポーツジムや学校など、不特定多数の方のご使用や屋外での使用はしないでください。
	本来の目的以外では絶対に使用しないでください。
	座面シートによってシーソー遊びや、座面シートの上に立つ等、お子さまに本製品で遊ばせないでください。ケガや本製品の破損の恐れがあります。(右図1参照)
	シリンダーの上に乗ったり、足を掛けたりしないでください。転倒する恐れがあります。(右図2参照)
	ぶつけたり、落としたり、衝撃を与えたりなどの乱暴な扱いはしないでください。思わぬ事故の原因になります。
	(右図3)状態で矢印の方向には絶対に力を入れないでください。(右図3)の矢印の部分に乗ったりしないでください。ケガや本製品の破損の恐れがあります。
	安全のため、破損・変形したものは使用しないでください。
	立ち上がるときに座面シートに手を掛けしないでください。転倒の恐れがあります。
	浴槽の近くや湿度の高い場所には保管しないでください。



注意

	トレーニングを行う前には、十分なストレッチやウォーミングアップを行うようにしてください。
	トレーニングに際しては、トレーニングガイドをよくご覧になり、必要に応じてインストラクターなどのアドバイスをもとに正しいトレーニングを行ってください。
	畳・フローリングの部屋でご使用の場合はカーペット等を敷いてご使用ください。畳・フローリングを傷つける場合があります。
	座面は可動式になっており、本体との間で手や指等を挟む危険がありますので、手や指等を挟まないように、取り扱いには充分にご注意ください。
	商品を開封した直後にまれににおいが気になることがありますが、においはしばらくすると解消されますのでしばらく風通しのよいところにおいてからご使用ください。
	本製品はトレーニング器具です。使用頻度や負荷の大きさによってシリンダーやウレタンフォームパッドのへたりや生地への摩擦による寿命(劣化)が早くなる場合があります。
	安全のため、分解・改造・ご自身の修理はしないでください。
	持ち運びの際はシリンダーを持ち、足部の下に手を掛け持ち上げる様に運んでください。座面を持ち上げるとシリンダーや足部がはずれ、足に落とす恐れがあります。
	必ず一人でお座りください。また、座ったまま移動しないでください。
	座るときは必ず座面を手で持って座ってください。
	可動部に注油しないでください。注油した油が漏れ出し床を汚します。
	素肌や濡れた衣服では座らないでください。変形やシミ、色移り、カビ、汚れの原因になります。
	組み立ての際は、手や指を挟まないように十分に注意してください。
	シリンダーの上部には触らないこと。(グリスがあり汚れます)
	グリスは機能保持(スムーズな上下昇降)の為に塗ってあります。グリスを拭き取らないでください。
	潤滑不足になってきた時に潤滑スプレーを吹き付けしないでください。もともと塗布してあるグリスを洗い流してしまい、機能保持ができなくなります。また、流れ出したグリスや潤滑剤で床を汚してしまいます。
	15分以上連続してのトレーニングは熱によりガスシリンダーが性能低下したり、劣化する原因となりますのでお止めください。
	シリンダーは消耗品です。
	ストーブなど火気に近づけて使用しないでください。
	溶接外れなどの異常を発見したときは、直ちに使用を中止してください。
	スクワットトレーニングおよび座る用途以外に使用しないでください。
	不特定多数の方々にご利用になる場所ではご使用にならないでください。
	連続100回以上の継続使用は、シリンダーが熱くなる場合があります。触らないよう注意してください。やけどの原因となります。
	屋外や高温(40℃以上)になる恐れのある場所での保管はしないでください。
	この製品を他の方が使用するときは、この取扱説明書をよく読んでから使用する様にご指導ください。
	直射日光や雨に当たらない場所で保管してください。
	廃棄するときは自治体の廃棄物処理の指示に従ってください。
	本製品には必ず、専用の「付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池」を使用してください。
	本製品には必ず、単4形アルカリ乾電池LR03(1本)を使用してください。
	電池を誤使用すると発熱・破裂・液漏れの恐れがあります。下記に注意してください。 ・二次電池(充電式電池)は絶対に使用しないでください。 ・+(-)を正しくセットしてください。 ・ショートさせたり充電、分解、加熱、火の中に入れてはしないでください。 ・万一、電池から漏れた液が目に入った時はすぐに大量の水で洗い、医師に相談してください。皮膚や服に着いたときは水で洗ってください。

お手入れについて

いつもベストな状態でお使いいただくために、ご使用前には清掃を行ってください。

注意

	シンナー・ベンジン等で拭かないでください。
	汚れた場合には布に中性洗剤を含ませ、よく絞って拭き取り、その後乾いた布でよく拭いて乾燥させてください。

0222



ル・プリエスクワットみまもり

les plie squat mimamori

スクワット運動サポートツール

C3JHI205

はじめに

このたびは「ル・プリエスクワットみまもり」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

この「取扱説明書」は本製品の使用方法と使用上の注意事項について記載しています。

長期間、安全にお使いいただくために、本書を必ずお読みになり、大切に保管してください。

ル・プリエスクワットみまもりの特長

- イスに座る&立つの動作で、正しくラクにスクワット。太ももとお尻を効率的に鍛えることができます。
- 負荷がかかる上昇運動時は脚部のガスシリンダーが補助。
- 専用アプリで運動記録を残せ家族と共有できる「みまもり機能」搭載。
 - ①離れた家族が健康で笑顔で生活できているかをみまもり、健康寿命を伸ばすことをサポートする商品です。
 - ②自身の運動の記録が見れるので、みまもられる方自身の運動モチベーションUPにも繋がります。
 - ③携帯専用アプリサービス(月額500円)を利用し、最大5名の方がみまもることができます。

適合スマートフォン

- 本人(みまもられる方)   ※iOSには対応しておりません
- Android Version 5.1以降、かつBluetooth LE に対応している機種
- みまもる方  
- iOS iPhone4s以降かつiOS8以降
 - Android Version 4.4 以降、かつBluetooth LE に対応している機種


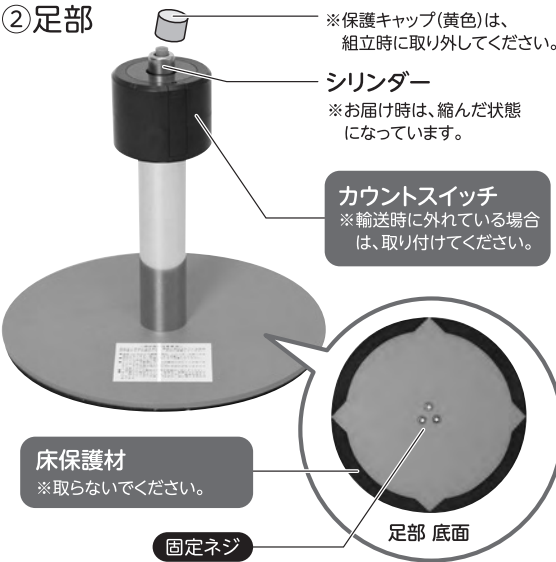

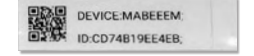

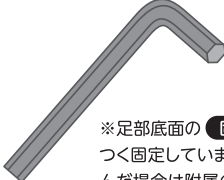
商品本体取扱説明書

商品のお問い合わせはこちら ミズノ株式会社「ミズノお客様相談センター」 (フリーダイヤル)0120-320-799	
商品本体のよくある質問は右記のQRコードにアクセスしてください。	
付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池 およびアプリ お問合せ先 ノバルス株式会社 TEL: 03-4572-0675 受付時間 10:00-18:00 [土・日・祝日除く]	
初期登録、アプリの詳細な説明、最新のサポート情報や困った際の対処法などは、右記のQRコードにアクセスしてください。	



※別売(市販)の単4電池が必要です。

梱包内容

<p>①座面シート</p> 	<p>②足部</p>  <p>※保護キャップ(黄色)は、組立時に取り外してください。</p> <p>シリンダー ※お届け時は、縮んだ状態になっています。</p> <p>カウントスイッチ ※輸送時に外れている場合は、取り付けてください。</p> <p>床保護材 ※取らないでください。</p> <p>固定ネジ ※足部底面の固定ネジはきつく固定していますが、万一、緩んだ場合は付属の六角レンチで増し締めしてください。</p>	<p>③付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池</p> <p>※Bluetoothで、使用状況をみまもり電池アプリに通知します。</p>  <p>保管用IDシール</p>  <p>この箱に入っています。</p> 
<p>⑤六角レンチ</p>  <p>※足部底面の固定ネジはきつく固定していますが、万一、緩んだ場合は付属の六角レンチで増し締めしてください。</p>	<p>④「商品本体取扱説明書」×1枚(本紙) 「付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池アプリ取扱説明書」×1枚</p>	



これらはミズノ株式会社のブランドロゴです。

組み立て方法と準備

本体の組み立て

1 下記2点を用意します。

- ・組み立て作業は、安定した平らな場所でおこなってください。
- ・組み立て後は取り外しできません。



2 座面シート下部の穴に、縮んだ状態のままのシリンダー上部を差し込み固定します。

- ・差し込む前に、それぞれの接地面に異物の付着が無いことを確認してください。あれば取り除いてください。異物を挟むとしっかり固定できません。



3 下座面シートが、シリンダーにしっかり固定されていることを確認し、座面に座ります。体重をかけて数回上下し、座面が外れないように固定します。

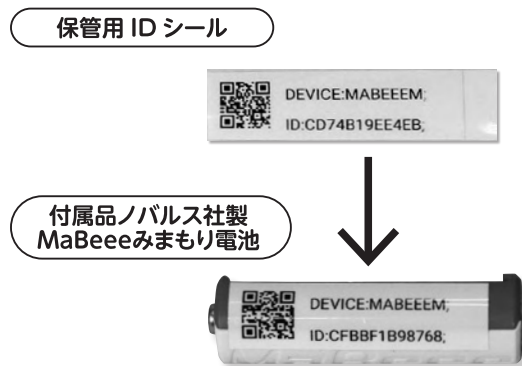
- ・しっかりと押し込まれるとシリンダーが上下するようになります。
- ・※押し込みが弱いとシリンダーが上下しない場合や座面が抜ける場合があります。



付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池の取り付け

4 保管用IDシールは大切に保管してください。

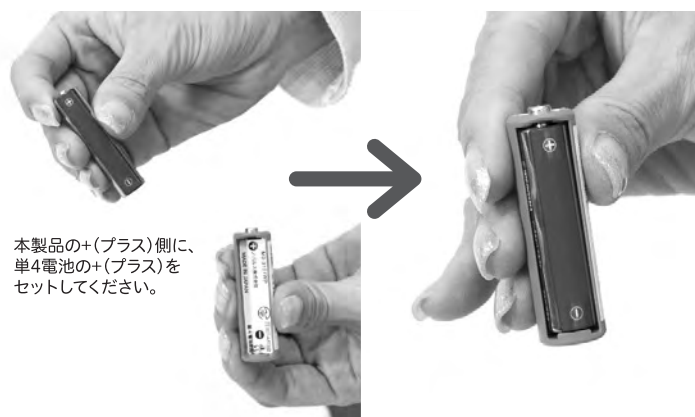
- ・※付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池に貼ってお使いいただけます。



5 付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池に乾電池を装着します。

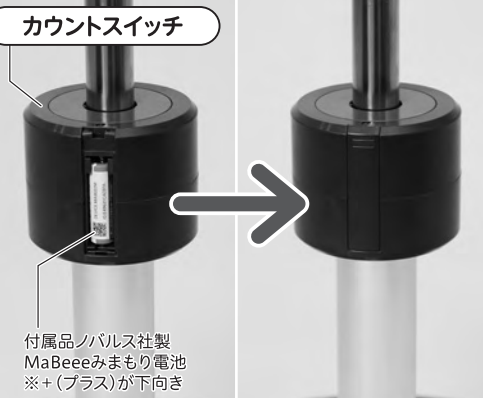
別売(市販)の単4電池をセットしてください。

- ・※付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池は単3電池の形状です。



本製品の+(プラス)側に、単4電池の+(プラス)をセットしてください。

6 カウントスイッチのふたを開け、付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池を、+(プラス)側を下向きにセットしてふたを閉めてください。



付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池 ※+(プラス)が下向き

みまもり電池アプリの設定

7 みまもり電池アプリを、ダウンロード、インストールし、登録・設定をしてください。

- ・みまもり電池アプリの設定方法は「付属品ノバルス社製MaBeeみまもり電池アプリ取扱説明書」をご覧ください。

適合スマートフォン

- ・本人(みまもられる方) **Android**
- ・●Android Version 5.1以降、かつBluetooth LE に対応している機種
- ・※iOSには対応していません

みまもる方

- ・●iOS iPhone4s以降かつiOS8以降
- ・●Android Version 4.4以降、かつBluetooth LE に対応している機種



トレーニング前の準備

8 組立終わったら、座面の上に座るなど体重を掛けて強く座面を数回押さえ込んで固定してください。

- ・シリンダー可動部にグリスが線状に付くことがあります。また、手や衣服が触れると汚れる恐れがありますのでご注意ください。



シリンダーの真上に重心がくるように、座面中心にお座りください。



アプリとの連動

- ・座面シートに座り、シートを下げると、カウントスイッチに緑色のランプが光ります。

座ったまま、元の高さに戻してください。

これで1回の運動が終了です。スマートフォンのアプリに記録されます。

トレーニングガイド

EXERCISE 01 前太もものトレーニング

スクワット
スリールα1回=
通常のスクワット
1回相当*

- ・※上昇フェーズの比較効果は保証するものではありません。効果は個人差があります。

上昇するときに背筋を伸ばして足裏で地面を押し。ゆっくり動かす。足の幅を広げて足裏・足指を使うことですねも鍛えられる。

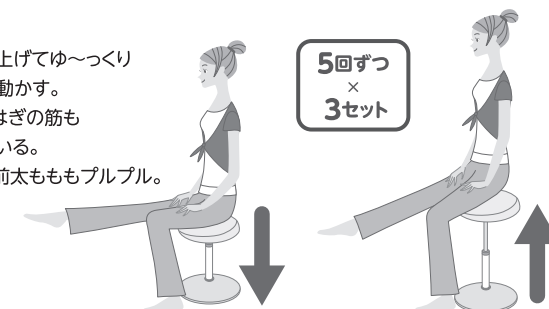


EXERCISE 02 ふくらはぎ・前太もものトレーニング

POINT
前太ももとお尻を意識して!

バランスをとりながら ゆっくり上下する

片足を上げてゆっくり上下に動かす。ふくらはぎの筋も使っている。さらに前太ももプルプル。

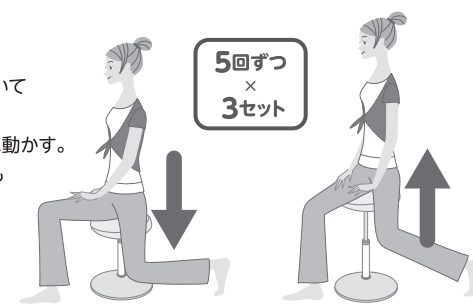


EXERCISE 03 前太もものトレーニング

POINT
前太ももとお尻を意識して!

バランスをとりながら ゆっくり上下する

イラストのように片足を後ろに引いて(ランジポーズ) ゆっくり上下に動かす。さらに前太ももプルプル。

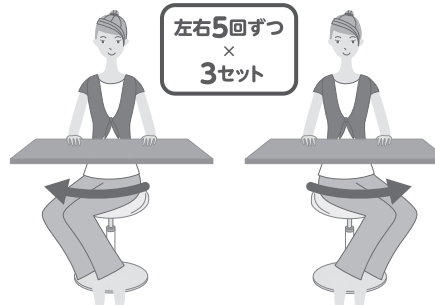


EXERCISE 04 腰の外側のストレッチ

POINT
前太ももとお尻を意識して!

体はなるべく正面をキープしたまま、顔を引いて ゆっくり深呼吸しながら動かす

テーブルを持つなどカラダを固定して足裏をしっかり地面につけ、上半身はなるべく正面をキープしたまま丁寧にゆっくりとウエストを左右にひねります。



EXERCISE 05 ふくらはぎ・太ももウラのストレッチ

POINT
ふくらはぎと太ももウラを意識して!

腰に負担がかからず ふくらはぎと太ももウラに効果があります

ストッパーを外した状態で、イラストのように片足の踵を地面につけて、前屈をしながらゆっくり下に動かし、膝がピンと張った状態のところで30秒キープし、太ももウラの筋を伸ばします。

- ・※痛みを感じるころまでは下げないようにしてください。

