

仕様

品番	SR-FT028
本体サイズ	430×300×200mm
本体重量	6.5kg
素材	スチール+PVC
耐荷重	120kg
色	白黒
負荷方式	オイルシリンダー
稼働制限時間	20分
電源	リチウムコイン電池 1個
付属品	取扱説明書
生産国	中国



Sun Ruck フィットネスステッパー 取扱説明書

品番：SR-FT028



■ご不明な点等ご相談は

お買い上げの販売店または、サポートセンターまでご相談ください。

サポートセンター

 **0800-919-3690** (通話料無料)

携帯電話、PHS からのお問い合わせ **022-486-3390** (通話料有料)

e-mail: support@sunruck.com

受付時間：10:00～12:15、13:15～17:00 月～金 (祝祭日・夏期・年末年始休業)

<https://www.sunruck.com/>

この度は本製品をお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。
本書は操作手順等につきまして記載してあります。正しくご使用いただく
ために本書をよくお読みの上ご使用ください。
お読みになった後は、いつでも見ることが出来る場所に保管してください。

安全にご使用いただくために・お手入れ上の注意

「安全にお使いいただくために」はご使用の前に、よくお読みのうえ、正しくお使いください。

⚠警告 安全にご使用いただくために

- ① 使用前に各部ボルト・ナットが完全に固定されているか、ゆるみやガタつきがないか確認してください。
- ② 身体に病気や障害のある方、トレーニングを始める前に必ず専門医師、またスポーツトレーナーにご相談ください。
特に持病のある方は、必ず医師にご相談ください。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）糖尿病・呼吸器疾患（ぜんそく、慢性気管支炎など）変形性関節リウマチ、痛風。
- ③ トレーニング中に、目まいや吐き気、その他身体に異常を感じたら、ただちにトレーニングをやめてください。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。
- ④ ご年配の方、特に運動習慣がない方がご使用になる場合、念のため専門医師またはスポーツトレーナーにご相談ください。
- ⑤ ご使用の際、運動に適した服装、シューズを着用してください。
- ⑥ トレーニングを始める前に、十分なストレッチやウォーミングアップを行ってください。
- ⑦ 飛び乗りおよび飛び降り、横向きや後向きで使用、複数人での使用もおやめください。
- ⑧ 本機にお子さまを乗せたり、いたづらをさせたりしないようご注意ください。
- ⑨ 本機上に絡みやすい物を置いたり、操作部や手すりにタオル等を掛けての使用は、本体に巻き込まれる危険がありますのでおやめください。
- ⑩ 本機電子部品に水をかけたり、ぬらしたり、特に湿気が多い場所で使用をしないでください。感電や誤作動及び電子部品破損等の危険があります。
- ⑪ キズや、オイル漏れによる床汚れを防ぐために必ずマットを敷いてご使用ください。
- ⑫ 体重 120kg 以上の方は使用しないでください。
- ⑬ 本機を分解・修理・改造は絶対にしないでください。
- ⑭ 本機は家庭用屋内で使用するための製品です。専門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絶対にしないでください。
- ⑮ 本来の目的以外で絶対に使用しないでください。

お手入れ上の注意

- ① 汚れや使用後に付いた汗等、石鹸水を含ませて良くしぼった布で拭き、その後乾いた布で拭いてください。
- ② 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭いたりしないでください。
- ③ 油塗布及び注油は行わないでください。

各部の名称と働き



- ①表示パネル・・・トレーニング中の運動状況を表示します。
- ②フットプレート・・・トレーニングする際に足を乗せる部分です。
滑り止め構造のパッドです。
- ③オイルシリンダー・・・ステップするごとに伸び縮みします。
手足やものを挟み込まないようにして下さい。
- ④調整ノブ・・・ご自身の体力や体調にあわせ、ペダルの負荷（高さ）が調整できます。

- ※注意
- 1、5分以上使用すると大変熱くなりますので、シリンダー部分には直に触れないように注意して下さい。
 - 2、トレーニング中、5～10分以上連続で使用しますとオイルシリンダーより異音が発生しますが、シリンダーの中でオイルが移動する際の音ですので使用上の問題はありません。
 - 3、5～10分以上運動されますと、負荷が軽くなる事がありますが、これはオイルシリンダーの特性であり、品質には問題ありません。
 - 4、15分以上連続しての運動は熱によりオイルシリンダーの寿命を縮める原因となりますのでおやめください。20分以上使用される場合、30分程度休憩し、シリンダー温度が下がるまで待ってからご使用ください。
- ※オイルシリンダーについて
オイルシリンダーはシリンダー内のオイルの温度、室内の温度・湿度などの環境、運動状況などによって負荷が変化します。常時負荷は一定ではありません

使用方法

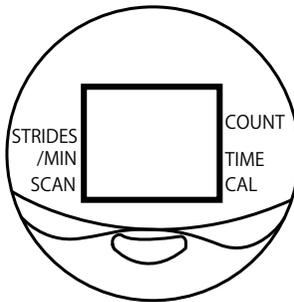
※使用される前にストレッチを行い、十分に体をほぐしてから運動してください。

- ①フットプレートに片方ずつ足をのせます。
※転倒する恐れがあるので、足をのせる時はゆっくりと片方ずつ乗せ、バランスを取りながら両足を乗せてください。
- ②表示パネルのボタンを押すか、フットプレートを踏み込むとパネルの電源が入ります。
※約4分間運動せずに放置すると電源は自動的に切れます。
- ③左右の足に交互に体重をかけ、背筋をまっすぐ伸ばして足踏み運動をします。
※初めての方はバランスがとりにくいため、壁などにつかまってご使用ください。
※慣れないうちは5分程度の短時間で、小さくステップしながら運動してください。急激な運動は逆に体調を崩す原因となる場合があります。
- ④足踏み運動は複式呼吸しながら一定のリズムで運動すると、よりシェイプアップに効果的です。また、この時に左右のステップが床面につかないようにステップするとさらに効果的な運動ができます。
- ⑤足の運動に合わせて、ひじを曲げて腕をリズムカルに上下に振りながら運動すれば、全身のシェイプアップに効果的です。
- ⑥運動を終了するときは徐々にゆっくりとしたステップにしていき（クールダウン）、終了してください。
- ⑦運動後はストレッチを十分に行い体をほぐしてください。

表示パネルについて

各表示について

STOP	踏み込みを止めると「STOP」と表示されます。
STRIDES/MIN	毎分の歩数を表示します。
SCAN	順番にそれぞれの機能をスキャンします。
COUNT	エクササイズセッションの間の歩数を累算します。
TIME	エクササイズセッションの時間を表示します。
CALORIES	おおよそのカロリー消費を示します。
赤ボタン	押すと表示される項目を切り替えることができます。 長押しで、表示内容をリセットすることができます。

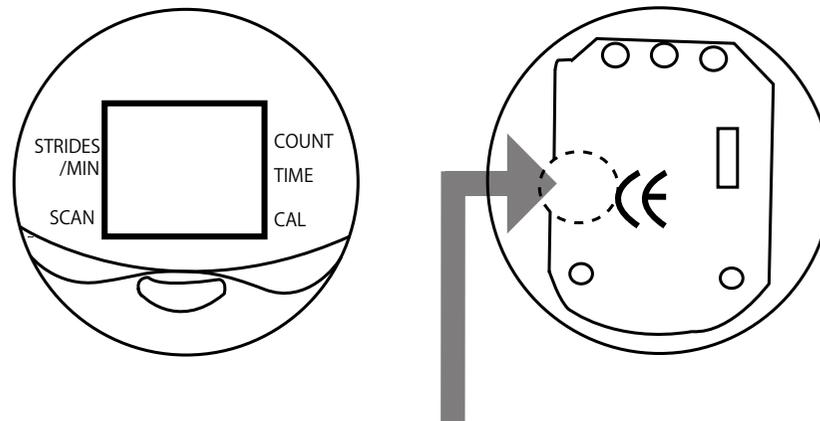


注意

- 1、約4分間の間にシグナルがない場合、LCD表示は自動的に止まります。全ての前の運動値はリセットされます。
- 2、シグナルがある場合、モニターは自動的にオンになります。
- 3、モニターの表示が正しくない場合は、再度電池を入れなおして下さい。

電池の取り出し方について

- 1、本体からコンピューターを外して下さい。モニターの裏側にリチウムコイン電池を差し込んでください。
- 2、電池が正しい位置にあるか確認してください。
- 3、コンピューターをもとの場所に戻して下さい。正しく置かれているのか確認してください。
- 4、通常のご使用方法では、電池の寿命は1年未満になります。使用環境により異なります。
- 5、表示が読みにくい場合または部分的なセグメントが現れた場合、電池を取り外し、再度入れ直すまで15秒待ってください。
- 6、電池を外すことで、コンピューターのメモリーが削除されます。



コイン電池を入れる部分