

# ***FoFxly***

## サイドステッパー 取扱説明書



- この度は本商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。
- 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。

## 使用前のご注意

1. 初回使用前には取扱説明書をお読みください。
  2. ご自身の体調に合わせて使用してください。過度のご使用はしないでください。
  3. 床の平らな面に本品を置いて使用してください。  
商品に滑り止めや防音防傷クッションを付けておりますが、下に保護マットをひいての使用をおススメしております。
  4. 使用前に商品の状態を確認してください。異常がある時は調整後にご使用してください。
  5. 裾の長いボトムなど緩い服装でのご使用はお控えください。  
部品に引っかかったり、転倒の恐れがあり危険です。
  6. 油圧シリンダーは連続20分以上使用しますと、発熱現象があります。  
正常な現象ですが、危険ですので触らないでください。
  7. 使用開始時は片足ずつペダルにしっかり足を乗せてください。  
ペダルに飛び乗ることはしないでください。
  8. 本品は体重120kg以下の利用者に適しております。
  9. 対象年齢は12歳以上です。12歳未満の方は保護者の目の届くところでご使用ください。
- ※ お身体に不自由がある方は使用前に医師にご相談ください。

## 各部の名前



## 使用効果

- 太腿：ランニングに似た運動で腿の内側と外側両方に効果があります。  
腿の血液循環により新陳代謝を加速させます。
- ウエスト：ペダルが38°の傾斜になっているため、立っているだけでもウエストに働きかけます。  
さらにペダルを踏む時にウエストをひねることで引き締め効果も期待できます。
- 腕：使用中は自然と腕を動かすためダイエットになります。  
パワーハンドを使うことでさらに筋力アップにもなります。
- ヒップ：使用中の規則的な有酸素運動によりヒップアップ効果があります。

## デジタルモニターの表示について



回数：ステップ回数  
時間：運動した時間  
カロリー：消費カロリー目安  
平均回数/1分：1分間の平均ステップ回数  
自動切替：表示モードを4秒ごとに自動変更  
ボタン（表示切替/リセット）：  
時間、カロリー、平均回数、自動変更を順番に切り替えます。  
長押しですべての数値をリセットします。

- 電源オン：運動を開始すると自動的に電源がオンになります。前回のデータは引き継がれます。
- 電源オフ：運動中止2分後に自動的に電源オフになります。
- ※ 運動を開始してもデジタルモニターが表示されない場合は電池を交換してください。

## 運動量の調整について



商品裏にあるダイヤルを回すことでペダルの高さの変更ができるので、簡単に運動量を調整できます。

- +側に回すとペダルの高さが高くなり、運動量も上がります。
- -側に回すとペダルの高さが低くなり、楽に運動できます。

## トレーニングアドバイス



まずは1日5分からスタート！  
慣れてきたら10分、15分…と時間を伸ばしていきましょう。

オススメは1日20分を2セット。  
空いた時間にテレビをみながら、音楽を聞きながら、気軽に運動を行いきましょう。

- ポイント ●  
使用時は靴を脱いだ状態での使用をオススメしております。足裏マッサージ効果により代謝が高まり、運動効果がアップします。

## 本品の点検説明

1. 正しく本品を使用していただければ使用寿命が延長できます。
2. 商品の回転部分には適度に潤滑油を差してください。
3. 長期間のご使用でネジが緩む場合があります。  
部品や使用時のお客様の損害を防ぐために検査と補強を行ってください。

## こんな異常をかんじたら

症状	考えられる原因	解決方法
デジタルモニターが 表示されない	プラグが挿さっていない	プラグをしっかり挿す
	モニター電池切れ	電池を取り替える
変な音がする	ネジの緩み	ネジをしっかり締める
	回転部の潤滑油の減少	回転部に潤滑油を差す