

保管用

保証書別添

乗馬フィットネス機器

NAIS ジョーバ

EU6401

取扱説明書



お買い上げありがとうございました。

- ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。
- この取扱説明書は必ず保管してください。
- この商品は家庭用フィットネス機器です。



安全上のご注意

ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人々へ危害や損害を未然に防止するためのものです。

また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容を、「警告」「注意」に区分してます。

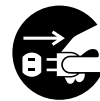
いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

	警告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容
	注意	人が傷害を負う可能性及び物的損害の発生が想定される内容

絵表示の例






⊘ 記号は、**禁止**の行為を示しています。
(左図の場合は分解禁止)






● 記号は、行為を**強制**したり**指示**したりするものです。
(左図の場合はプラグをコンセントから抜く)

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。

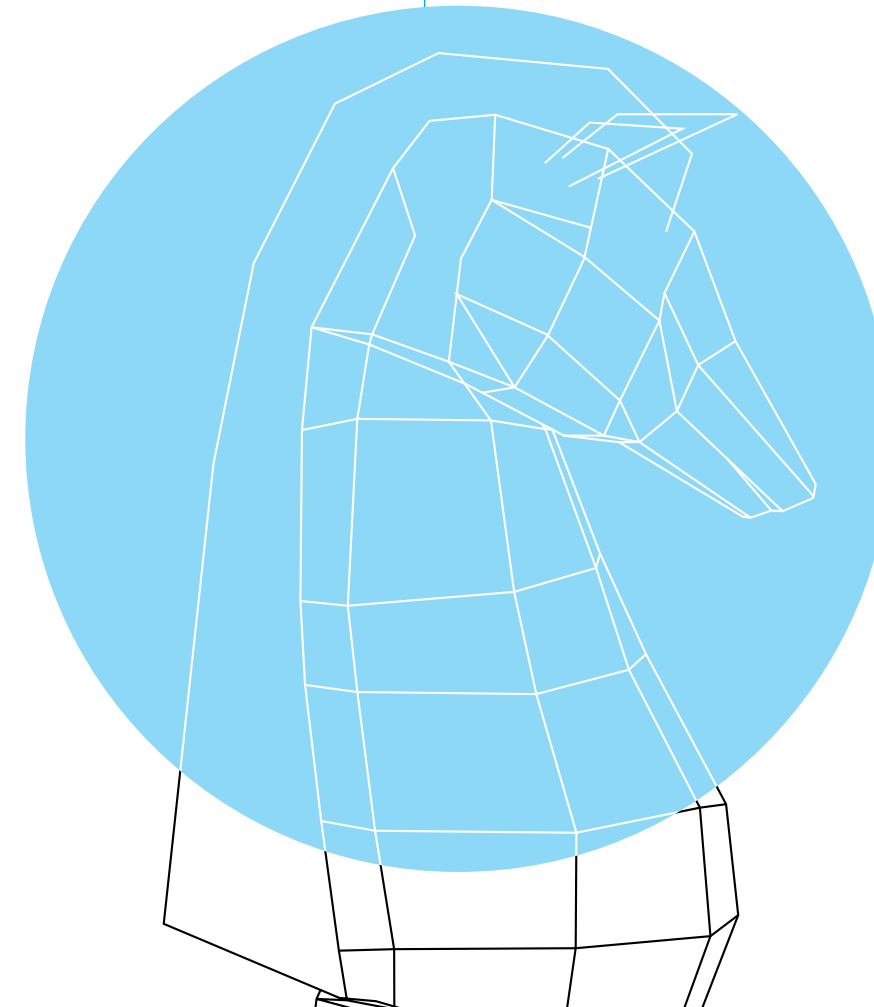
 警告	
 必ず守る	<ul style="list-style-type: none"> ● 本品は健康な人を対象とした製品です。医師の治療を受けているときや下記の人には必ず医師と相談のうえ使用してください。 (1) 足腰にしびれがある人(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症など) (2) 妊娠中や生理中の人 (3) 心臓病、高血圧症など心臓に障害がある人 (4) 呼吸器に障害がある人 (5) ペースメーカー等の体内埋込型医用電子機器を使用している人 (6) 変形性関節炎・リウマチ・痛風の人 (7) 骨粗しょう症の人 (8) 安静を必要とする人 (9) リハビリテーションで使用される人 (10) 骨に異常があり、曲がっている人 (11) 上記以外でからだに異常を感じている人 <p>守らないと事故や体調不良を起こすおそれがあります。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● 必ず交流100Vで使用する。 守らないと火災や感電の原因になります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者の方は、お子様が本品で遊ばないようにする。 守らないとけがをするおそれがあります。 ● 運動中、身体に異常(めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動悸など)を感じたときは、ただちに運動をやめる。 守らないと健康を害するおそれがあります。
 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● カバーが割れたり、外れた状態(内部機構が露出)や溶接部が外れかかった状態では使用しない。 事故やけがのおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 内部機構に指を入れない。 けがをするおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 屋外や浴室付近など湿気の多い場所・水滴がかかる所で使用したり、保管しない。 ● 直射日光が当たる場所やストーブの前など高温な所で使用したり、保管しない。 故障や感電・漏電・発火の原因となります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない。 感電・ショート・発火のおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源コードを傷つけたり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったりしない。 また重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。 火災や感電の原因になります。 ● 2人以上が同時に使用したり、使用中に周囲の人が製品及び使用者を押ししたり引いたりする行為はしない。 事故やけがのおそれがあります。
 分解禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 絶対に分解したり修理・改造はおこなわない。 異常動作をしてけがをするおそれがあります。
 水ぬれ禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 本体や操作部に水や飲み物をこぼさない。 感電や発火のおそれがあります。

⚠ 注意

 必ず守る	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動は1日15分以内にする。 守らないと健康を害するおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 必ず、運動に適した服装で使用する。 守らないとけがをするおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動に十分なスペースが確保できる、水平な堅い床の上に設置する。 場所が適切でないと転倒によるけがのおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜く。 守らないと感電やショート・発火のおそれがあります。
 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 日頃、運動していない方は、いきなり激しい運動をすることはやめる。 健康を害するおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 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、運動をしない。 健康を害するおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 本品は家庭用ですので、学校・スポーツジム等、不特定多数の利用者によって使用される用途には用いない。 けがをするおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲食したり、他の行為と同時に運動をおこなわない。 ● 飲酒した後など感覚が鈍くなっている時は使用しない。 事故やけがのおそれがあります。
 電源プラグを抜く	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く。 絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く。また、ぬれた手で抜き差ししない。 感電ややけどのおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜く。 感電やショート・発火のおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 動かない場合や、異常を感じたときは使用を中止し、すぐに電源プラグを抜いて点検修理を依頼する。 感電や発火のおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 停電のときは直ちに電源プラグを抜く。 復帰したとき、事故やけがのおそれがあります。

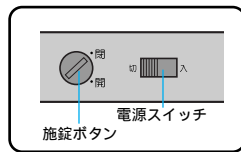
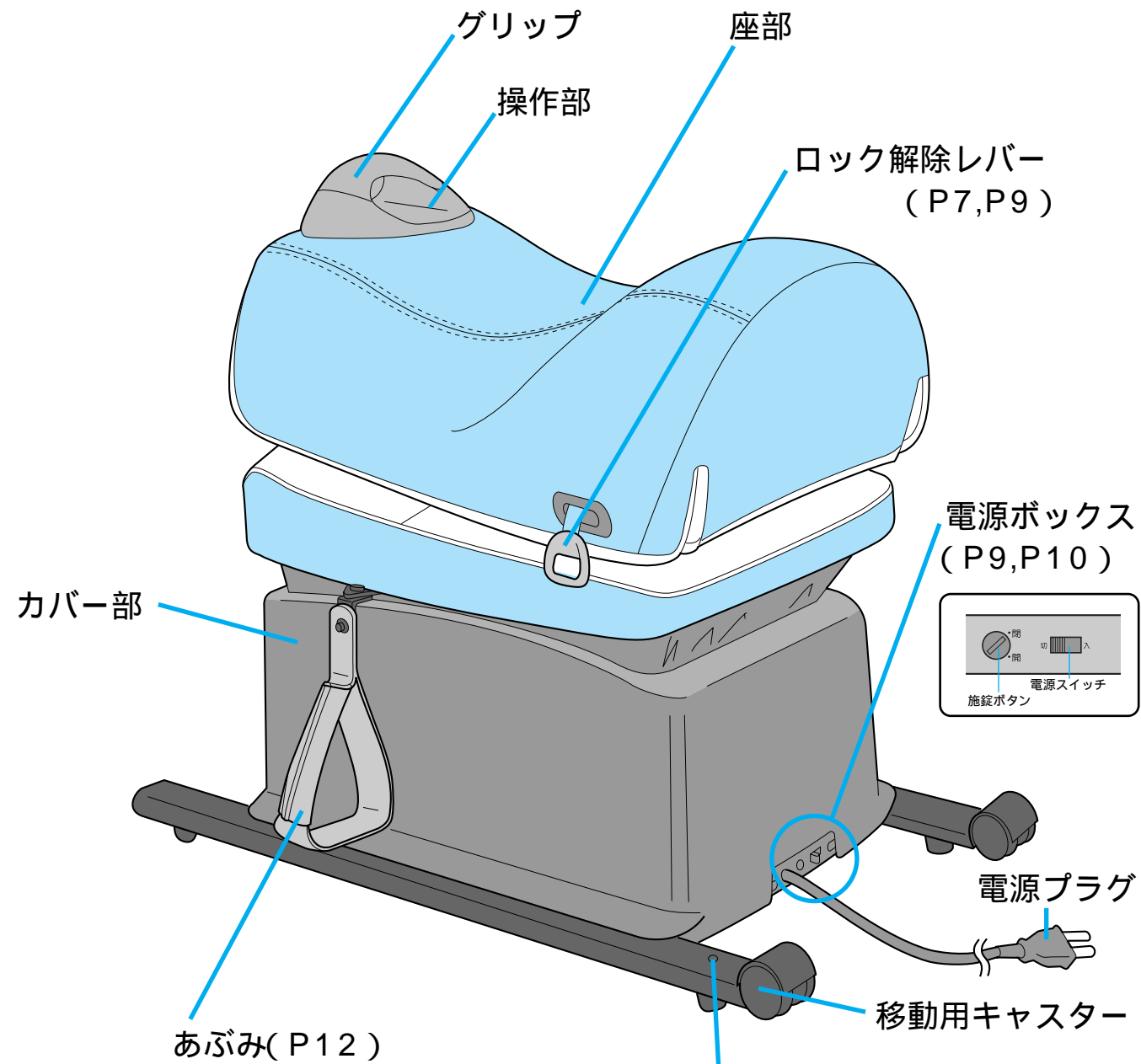
もくじ

	ページ
安全上のご注意.....	1
各部のなまえ.....	5
● 本体部	
● 操作部	
● モードの切換え	
設置のしかた.....	7
運動の前・後に.....	8
使いかた.....	9
運動時の正しい姿勢.....	11
お手入れ.....	13
おかしいな?と思ったら.....	13
定格・仕様.....	14
保証とアフターサービス.....	15



各部のなまえ

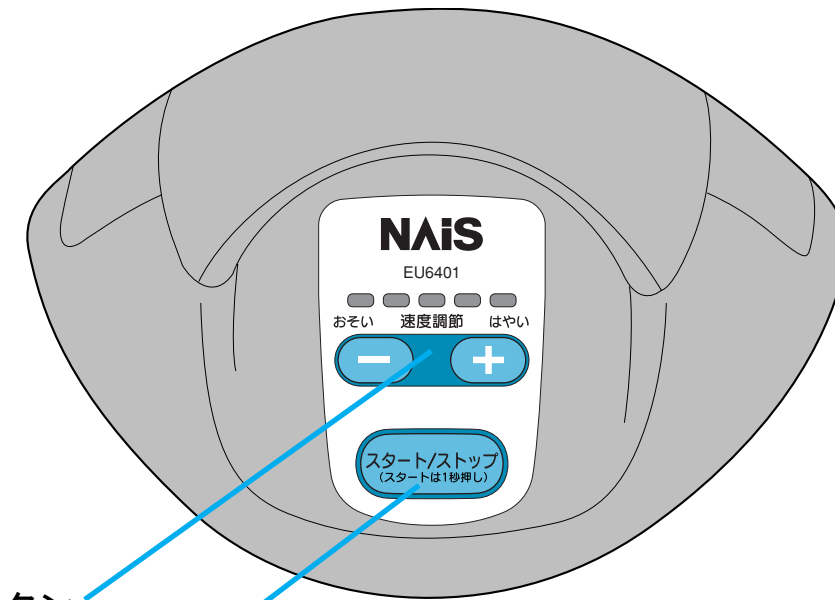
本体部



付 属 品	
● マット	● 使い方ビデオテープ
	(約19分)

アース端子(ネジ)
 電源コンセントにアース端子がある場合
 ・アース端子と、電源コンセントのアース端子に市販のアース線を取り付けてください。(アース線は付属していません)
 電源コンセントにアース端子がない場合
 ・お買い上げの販売店・電気工事に相談し、アース工事(D種接地工事・有料)をしてください。
 取り付けてはいけないところ
 ガス管.....爆発や引火のおそれがあります。
 電話線や避雷針.....落雷のとき感電や発火のおそれがあります。
 水道管.....途中がプラスチックの場合はアースになりません。

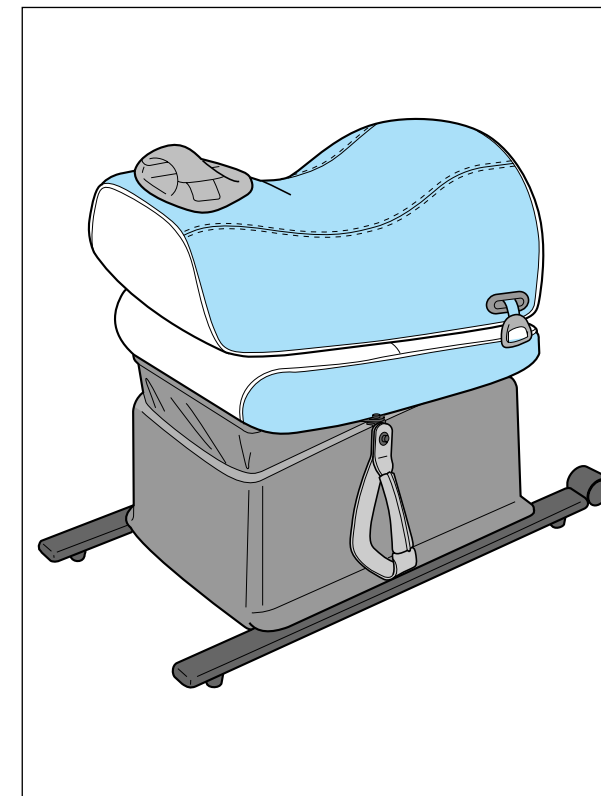
操作部



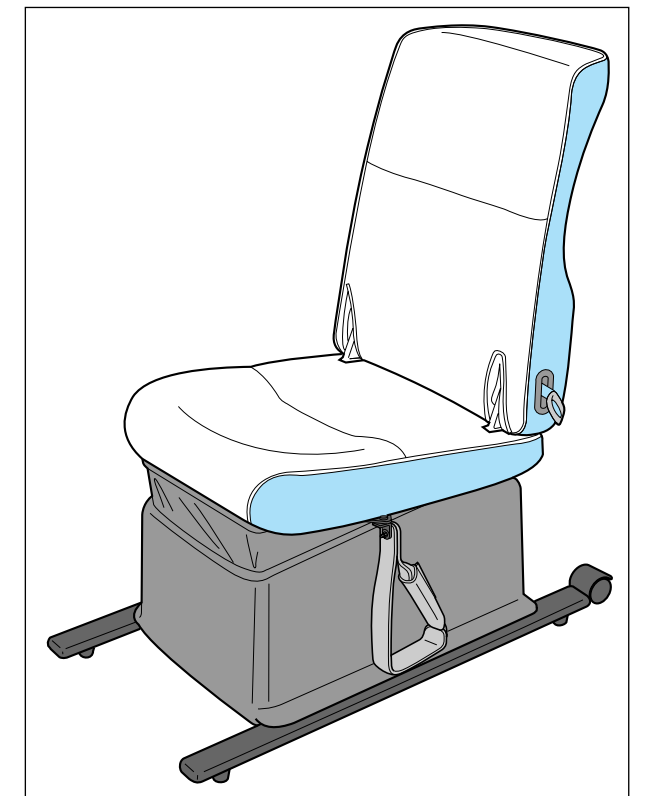
速度調節ボタン
 スタート/ストップボタン

モードの切換え

● 運動モード



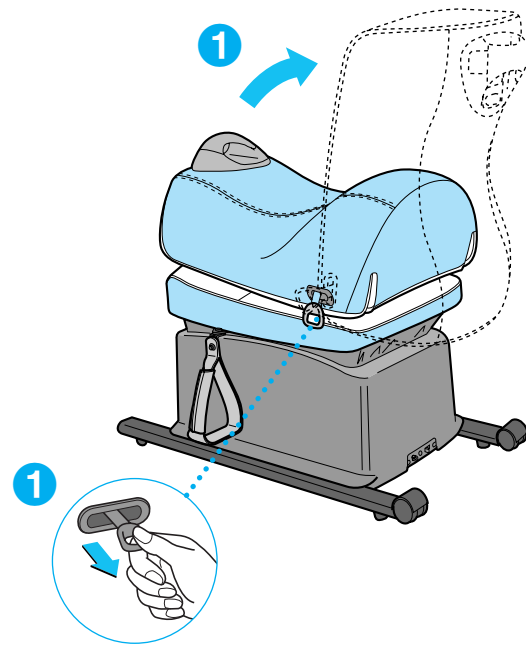
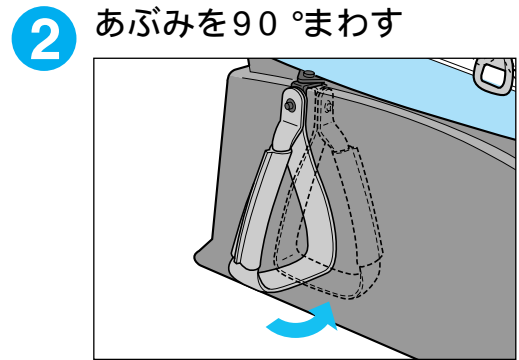
● 椅子モード



● 運動しないときは、座部を起こしてリラックスチェアとして使えます。
 (椅子モードの時は、スタート/ストップボタンを押しても動作しません。)

設置のしかた

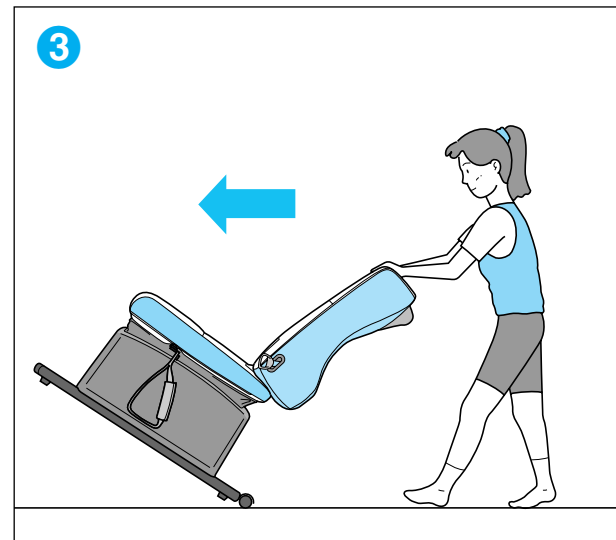
- 1** 椅子モードにする
- 座部横のロック解除レバーをひきながら、背もたれを起こし、椅子モードでロックする。



- 3** 座部上部をもって、本体をおこし、移動用キャスターをころがしながら移動する

⚠ 注意

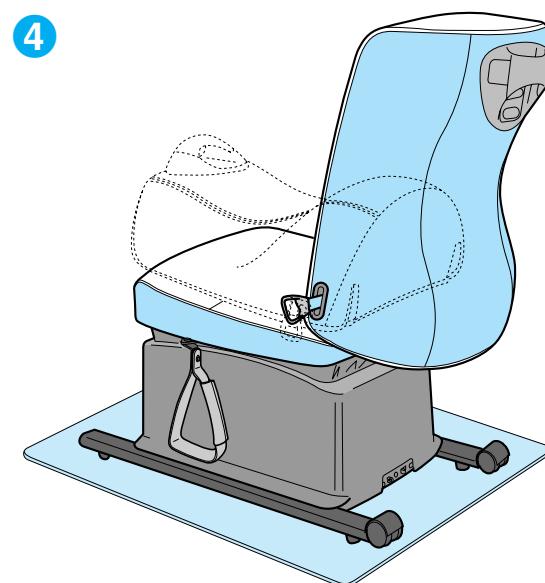
- 本体は無理な姿勢で持ち上げたり支えたりしないでください。腰痛やけがのおそれがあります



- 4** 付属のマットを敷き、マットの上に本体をのせる

お願い

- 使用時には、本体の下に付属のマットを敷いてください。敷かないと床を傷つけたり、振動、音が大きくなるおそれがあります。
- 畳の上での使用は、マットを敷いても畳に跡が残るおそれがありますのでご注意ください。



運動の前・後に

運動を始める前と終わったあと、ストレッチ(馬上)体操をすることをおすすめします。ストレッチ体操は、筋肉・関節を柔軟にし、バランスを養う効果もあります。(詳しくは同梱のジョーバ使い方ビデオテープをご覧ください。)

- 寒い日は念入りに行うなど環境に応じたストレッチをしましょう。
- 運動後のストレッチも筋肉をほぐし、筋肉の疲れを回復させる効果があります。

お願い

- 本体が動いている状態ではストレッチ体操はしないでください。必ず本体を止めてストレッチ体操をしてください。
- あぶみに足を入れた状態ではストレッチ体操はしないでください。床に足をつけてストレッチ体操をしてください。



上体の柔軟

背腰をひねるようにして、反対側の腰に手をおく



背筋、腰の柔軟

両手を水平にして上体をひねる



肩の筋肉と関節の柔軟

両肩をぐるぐる回す



バランス

片手を正面斜め上に上げ、円をえがくようにうしろにもっていく。視線は上げた手の先に向ける。



使いかた

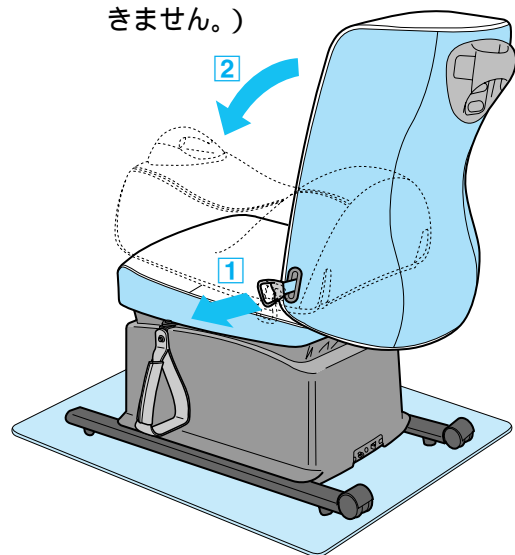
準備

お願い

- 使用時には本体の下に付属のマットを敷いてください。敷かないと床を傷つけたり、振動、音が大きくなるおそれがあります。

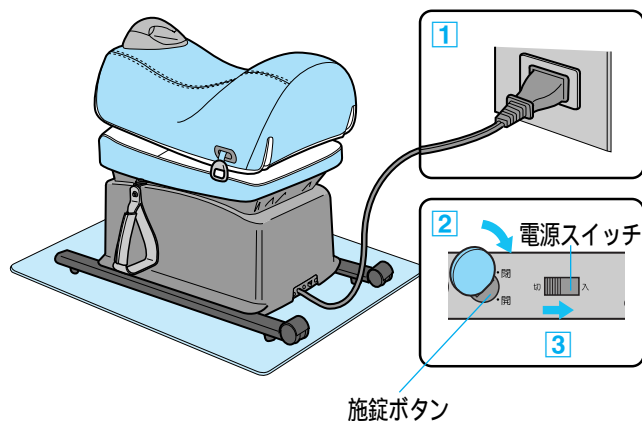
1 運動モードにする

- 座部横のロック解除レバーをひきながら、背もたれを倒し、運動モードでロックする。(ロックされていない状態では動きません。)



2 電源プラグをコンセントに差し込み、電源スイッチを入れる

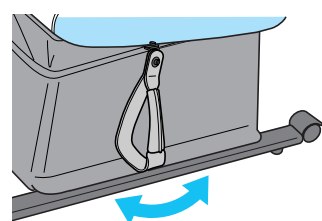
- 1 プラグを差し込む。(AC100Vのコンセント)
- 2 施錠ボタンを、お手持ちのメダル形状のもので「開」にする。
- 3 電源スイッチを「入」にする。お買上げ時は「開」・「入」になっています。



施錠ボタン

3 あぶみの角度を調節する

- 左右のあぶみを足が入る角度にする。



⚠ 注意

- あぶみの角度調節は、本体から降りた状態で行う。座部にのった状態で行うと、転倒によるけがのおそれがあります。

4 座部にのる



お願い

- 座部にのる時は、あぶみに足を入れた状態でのらないでください。
- 横のりはしないでください。

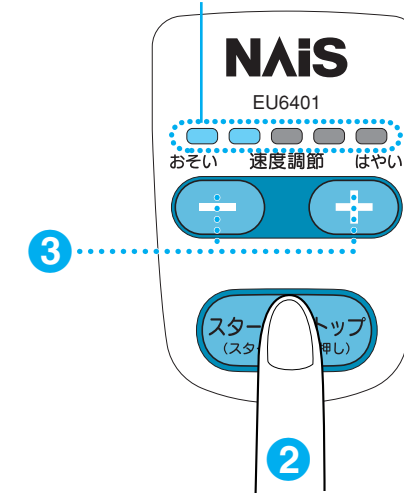
5 ストレッチ(馬上)体操をする

- 8ページ参照

運動を始める

- 1 座部に座り、あぶみに足を入れる
(運動効果とあぶみの関係は12ページ参照)
- 2 スタート/ストップボタンを約1秒押し続ける
● 押すと、速度レベル表示の左端が点灯し、動きます。
- 3 自分に合った速度に調節して、運動する
● ⊕ボタンを押すと速度が速くなります。
● ⊖ボタンを押すと速度が遅くなります。

操作部
速度レベル表示



お願い

- くつ下をはいて運動してください。

⚠ 警告

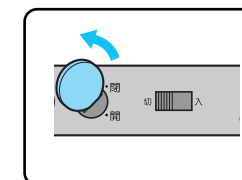
- 速度は急に上げないでレベル1から徐々に上げる。守らないとけがをするおそれがあります。

⚠ 注意

- 動作中に飛びのったり、飛び降りたりしない。
- 立ち乗り(腰を浮かす)等、無理な体勢でのらない。転倒によるけがのおそれがあります

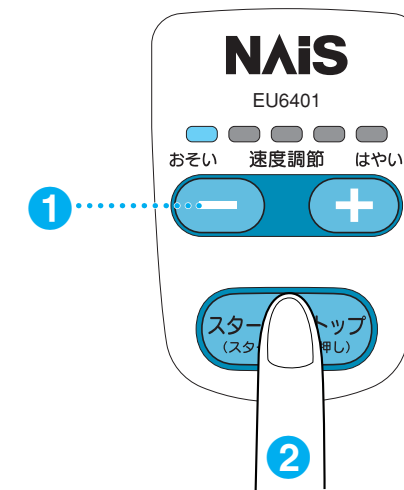
運動を終わる

- 1 速度レベルを徐々に下げ、レベル1にする
- 2 スタート/ストップボタンを押し終了する
- 3 ストレッチ(馬上)体操をする
● 8ページ参照
- 4 本体から降り
電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜く
お子様のいたずら防止のため施錠ボタンを「閉」にする



スタート/ストップを押し、運動をはじめた後約15分で自動的に停止します

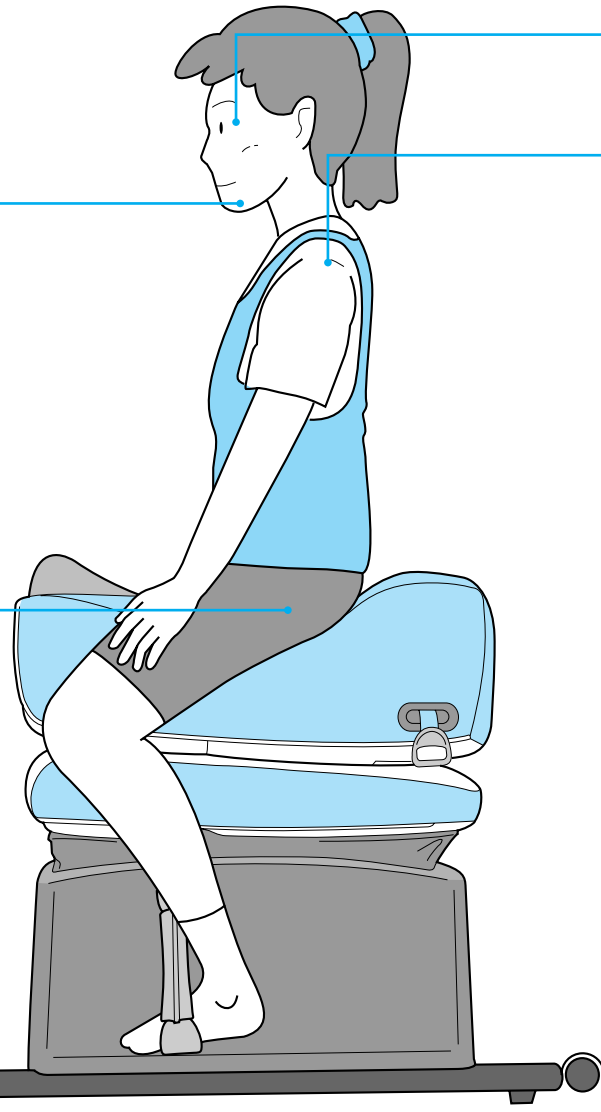
操作部



運動時の正しい姿勢

あごをひいて背骨、首筋のラインをまっすぐする

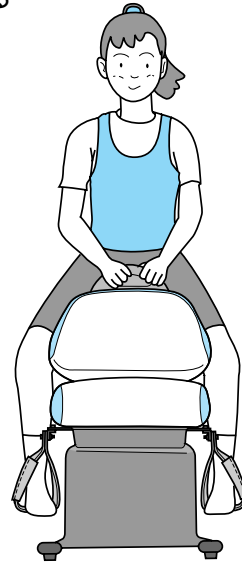
- 頭のつむじを上から吊り上げられる感じ、胸を張り、深呼吸するイメージ



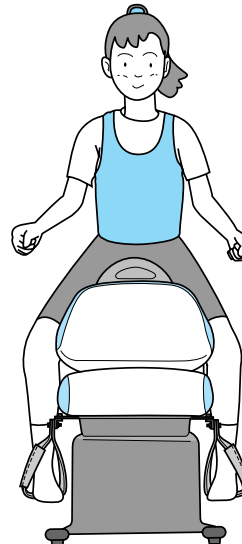
目 線は意識して前方を見る

胸 をはり肩や腕の力を抜いて、肘は開かないで軽く脇に置き腕を下げる

- 慣れないうちは操作部のグリップ部を握る



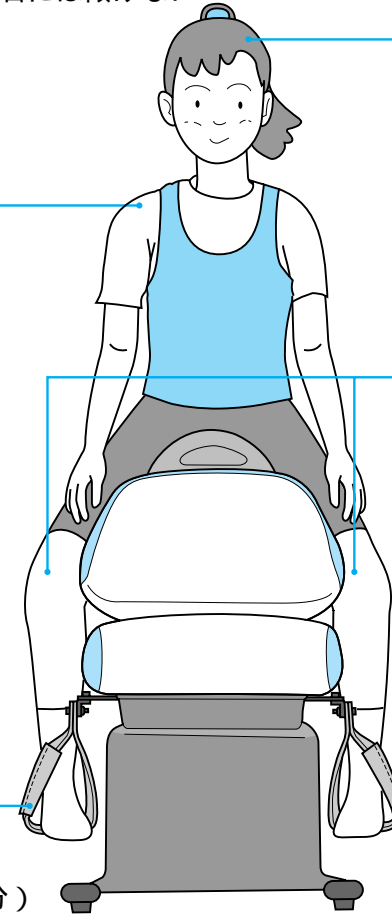
- 慣れてきたら手を離し、バランスをとるとより運動効果があります。



腰 の位置は座部の真中の一番深くなっている部分に腰を柔らかくして（力を抜き）座り、尻が座部上へ均等にかかるように上体をまっすぐ保つ

肩 の力を抜いてリラックスする
肩は水平にし、左右には傾けない

頭 はなるべく動かないようにバランスをとる



足 で座部をはさみ込む

あ ぶみは足裏の親指の付け根（一番広い部分）で踏む

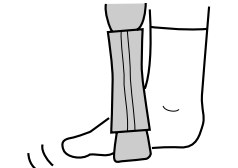
お願い

- 運動中に、本体の一方方向に体重がかかるようなのり方はお避けください。無理なのり方をすると、本体の動作が遅くなり運動効果が下がったり、故障の原因になります。
- また、極端に重い負荷がかかると、動作が停止する場合があります。（速度調節ランプが点滅後、停止）その場合は、再度スタート/ストップボタンを押して動かしてください。



運動効果とあぶみの関係

- 効果大 効果小
- あぶみなし、足うかす ● あぶみに足入れる ● あぶみなし、床に足つける

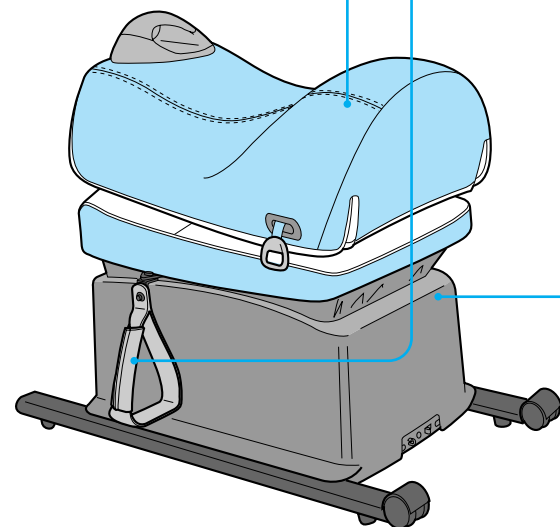


お手入れ



座部・あぶみ

日常のお手入れは柔らかい乾いた布で軽く拭いてください。(化学ぞうきんなどは使用しないでください。)
 万一汚れたときは、中性洗剤を3~5%くらいにぬるま湯でうすめ、柔らかい布にひたし、よく絞って表面をたたくように拭き取ってください。
 そのあと、水をひたした布をよく絞って中性洗剤をふき取り、柔らかい乾いた布で軽く拭いたあと、自然乾燥させてください。(ドライヤーなどで急激に乾燥しないでください)



カバー部

中性洗剤を含ませた布をよく絞って拭いてください。

⚠ 注意

お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く。
 また、ぬれた手で抜き差ししない。
 感電のおそれがあります。

お願い

●付属のマットは、運動中の本体のすべりを防止するため、裏面にすべり止め加工を施しております。使用するうちに、マット裏面のすべり止め剤が床に付着する場合があります。付着したすべり止め剤は、中性洗剤を含ませた布をよく絞って、ふきとってください。

定格・仕様

品番	EU6401
電源	AC100V・50/60Hz
定格消費電力	65W
質量	約35kg
適応身長	約145~180cm
標準適応体重	75kg
外形寸法	
速度調節	5段階
付属品	マット・使い方ビデオテープ

おかしいな?と思ったら

症状	点検のしかた	参照
スタート/ストップボタンを押してもスタートしない	●電源プラグがコンセントにしっかりと接続されていますか。	9,10ページ
	●電源スイッチが「入」になっていますか。	
	●スタート/ストップボタンを1秒確実に押ししましたか。	
	●運動モードになっていますか。	
動作中、周期的にコツコツ音がある。	●電源スイッチを切って、電源プラグをコンセントにしっかりと接続してください。	
	●電源スイッチを「入」にしてください。	
	●スタート/ストップボタンは約1秒間押し続けてください。	
	●背もたれを倒し、運動モードにしてください。	
	●構造上やむをえず発生するもので機能等に影響はありません。	

保証とアフターサービス(よくお読みください)

保証書について

この商品には保証書を別途添付しております。
保証書は販売店でお渡しいたしますから所定の事項の記入及び記載内容をご確認
いただき大切に保管してください。
保証期間はご購入日より1年間です。(一般家庭用以外に使用された場合は除きます。)
(一般家庭用以外に使用された場合は保証期間内でも有料修理とさせていただきます。)

補修用性能部品の保有期間

当社はこのジョーバの補修用性能部品の製造打切り後5年間保有しています。
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

サービスをご依頼される前に、この取扱説明書の13頁に従ってご確認ください、
なお異常がある場合は、ご使用中を中止し必ず電源プラグをぬいてからお買上げの
販売店にご依頼ください。

- 保証期間中は
お買上げの販売店まで、品名、品番、お買上げ日、故障の状況(出来るだけ具体的に)
ご住所、お名前、電話番号、修理ご希望日をご連絡ください。保証の規定に従って
販売店が修理させていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
お買上げの販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、ご希望
により有料修理させていただきます。
- アフターサービスについてご不明な点は
修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買上げの販売店またはお近くの松下電工
修理ご相談窓口(別紙一覧表ご参照)にお問い合わせください。

地球の環境保護の為、廃棄するときにはそのまま放置しないで各自治体の取り決めにしたがってください。

松下電工株式会社 ダイナミック・ライフ開発事業部

〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地 TEL(0749)26-7890