

## 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。

保証期間はお買い上げ日より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「バランスエクサ」の補修用性能部品を製造打ち切り後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頁に従ってご確認いただき、なお異常がある場合は、ご使用を中止しお買い上げの販売店にご依頼ください。

- 保証期間中は  
お買い上げの販売店まで、品名、品番、お買い上げ日、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  
お買い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。

地球環境保護の為、廃棄するとき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。

## 松下電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

・転居や贈答品などお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

### 修理・部品などのご相談は

#### 修理ご相談センター

ナビダイヤル ハイ 365日  
(全国共通番号) 0570-081-365  
全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。  
365日 / 受付9時 - 20時

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。  
大阪 ☎ 06-6906-1090 ☎ 571-8686 大阪府門真市門真1048  
札幌 ☎ 011-261-6401 ☎ 名古屋 ☎ 052-551-7900 ☎  
東京 ☎ 03-5392-7190 ☎ 福岡 ☎ 092-622-0531 ☎

ご注意  
印は大阪へ自動転送になり、拠点から大阪までの転送通信料は弊社負担です。  
所在地、電話番号、受付時間などが変更になります。

0504

### 使いかた・お買い物などのご相談

#### ナショナル パナソニック お客様ご相談センター

365日 / 受付9時 ~ 20時

電話 フリー ダイヤル ☎ 0120-878-365  
パナは 365日

携帯電話・PHSでのご利用は... 06-6907-1187

FAX フリー ダイヤル ☎ 0120-878-236

### ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

松下電工株式会社および松下電工グループ関係会社(以下「当社」)は、お客様よりお知らせいただいたお客様の氏名・住所などの個人情報(以下「個人情報」)を、下記のとおり、お取り扱いします。

- 当社は、お客様の個人情報を、当社商品のご相談への対応や修理およびその確認などに利用させていただき、これらの目的のためにご相談内容の記録を残すことがあります。  
なお、修理やその確認業務を当社の協力会社に委託する場合、法令に基づく義務の履行または権限の行使のために必要な場合、その他正当な理由がある場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を開示・提供いたしません。
- 当社は、お客様の個人情報を、適切に管理します。
- お客様の個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきましたご相談窓口にご連絡ください。

松下電工株式会社 ヘルシー・ライフ事業部

〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

S.No6

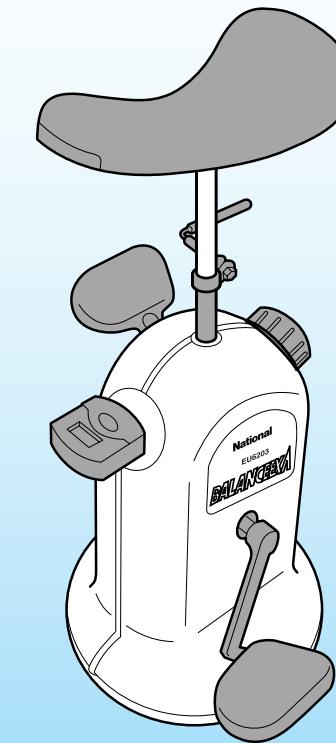
## 家庭用フィットネス機器

# バランスエクサ

EU6203

## もくじ

### 取扱説明書



#### 安全上のご注意

1  
3

#### 各部のなまえ

4

#### 準備

/ 乾電池をセットする  
・ 交換する  
/ サドルの高さを  
調節する  
/ ストレッチ体操をする

5  
8

#### 使用方法

/ トレーニングをする  
/ 表示パネルの使い方  
/ ペダルの負荷の調節方法

9  
12

#### お手入れ

13

#### 故障かな?と思ったとき

13

#### 定格・仕様

14

#### 保証とアフターサービス

15

- 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、正しくご使用ください。  
特に「安全上のご注意」(1~3ページ)は、ご使用前に必ずお読みいただき、  
安全にお使いください。
- この取扱説明書は大切に保管してください。
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ずお確かめください。

# 安全上のご注意

ご使用の前に、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**」に区分しています。

**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

- 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は必ず医師と相談のうえ使用してください。

- (1) 妊娠中や生理中の  
(2) 心臓病、高血圧症など心臓に障害がある人  
(3) 呼吸器に障害がある人  
(4) 変形性関節炎・リューマチ・痛風の人  
(5) 骨粗しょう症の人  
(6) 安静を必要とする人  
(7) 上記以外で体に異常を感じている人
- 守らないと事故や体調不良を起こすおそれがあります。

- 運動に十分なスペースが確保できる、水平な堅い床の上で使用する。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。

- 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、ただちに運動を中止する。健康を害するおそれがあります。



必ず守る



禁止



分解禁止

- 保護者の方は、お子様を一人で本品で遊ばせない。けがをするおそれがあります。

- 運動中、無理に本品を傾けて使用しない。転倒によるけがのおそれがあります。

- 使用中お子様を近づけない。底面板で指をはさむなど、けがのおそれがあります。

- 使用中に周囲の人が本品及び使用者を押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。

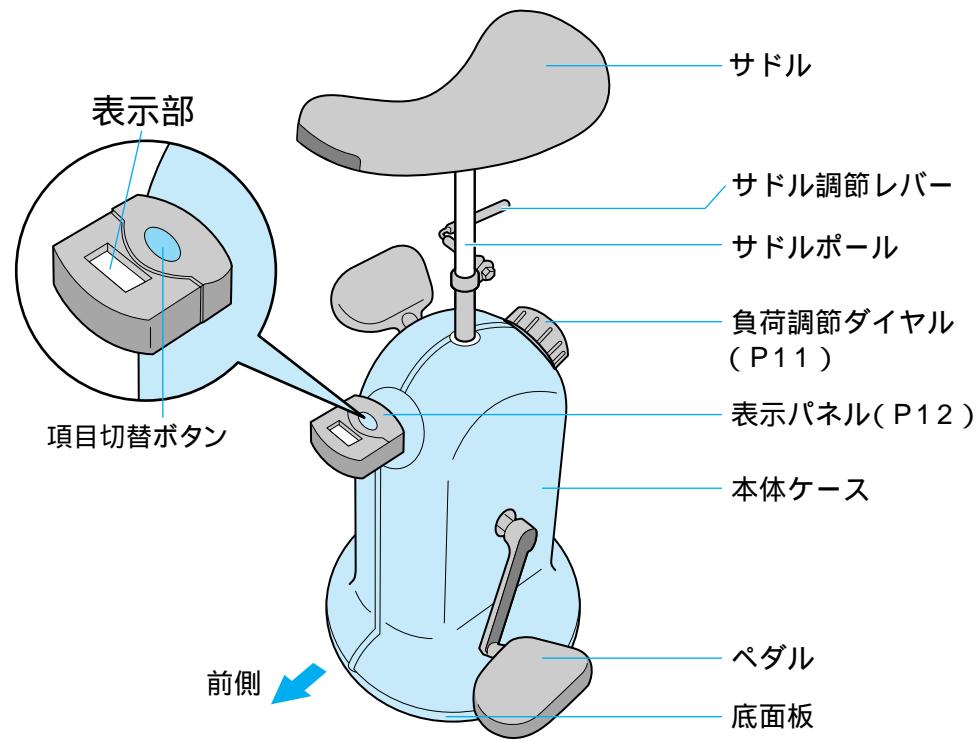
- 本体ケースが割れたり、外れた状態(内部機構が露出)や溶接部が外れかかった状態では使用しない。事故やけがのおそれがあります。

- 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。

# 安全上のご注意

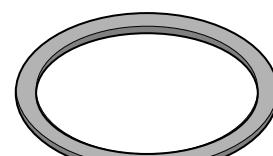
# 各部のなまえ

<h2>⚠ 注意</h2>	
<b>必ず守る</b> !	<ul style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>運動や本品を移動するときは、サドル調節レバーをしっかり締めて使用する。 守らないとけがをするおそれがあります。</li><li>使用中、マットの外へ移動しそうになれば、マットの中央に戻す。 守らないとけがをしたり床を傷つけるおそれがあります。</li></ul>
<b>禁止</b> 🚫	<ul style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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、 使用しない。 健康を害するおそれがあります。</li><li>本品は家庭用ですので、学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者 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。</li><li>飲酒した後など感覚が鈍くなっているときは使用しない。 事故やけがのおそれがあります。</li></ul>



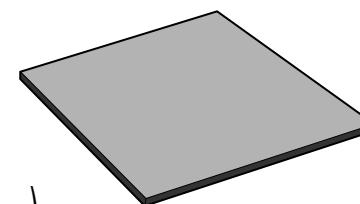
## 付属品

固定こぎリング (1個)

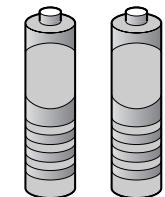


(出荷時は底面板に  
テープで貼りつけています)

マット (1枚)

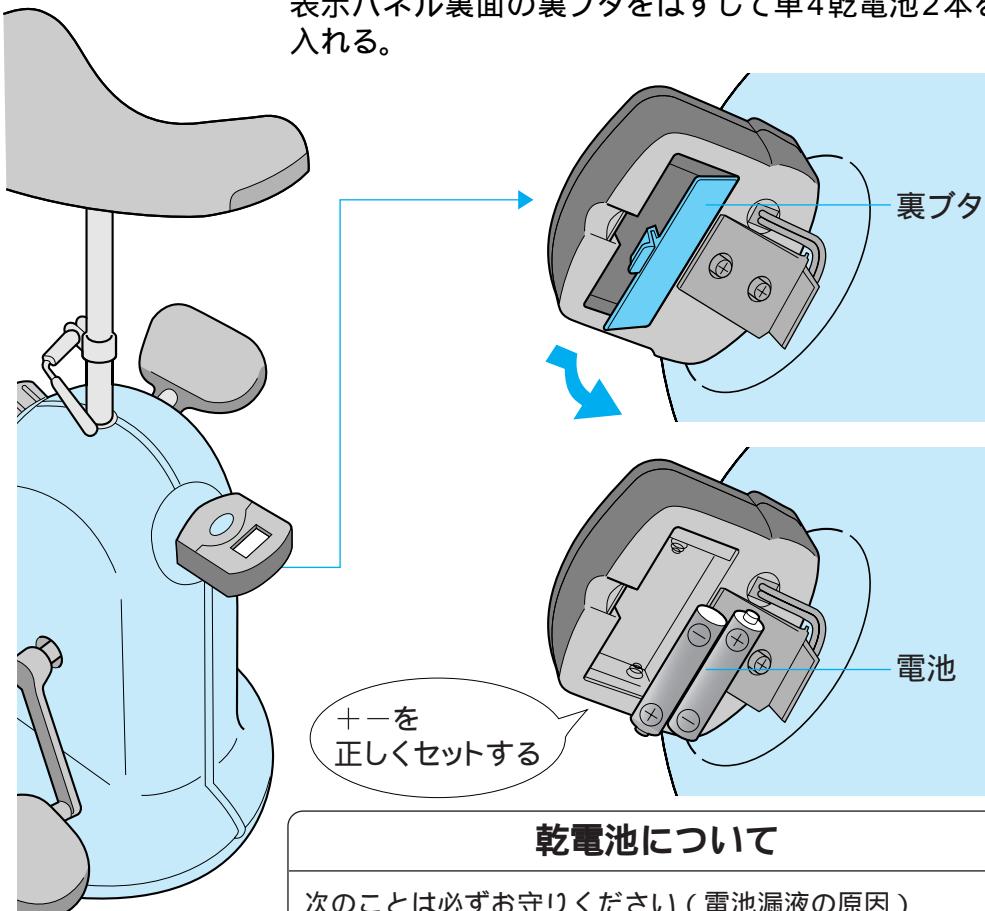


お試し用乾電池  
(単4乾電池 2本)



# 準備 / 乾電池をセットする・交換する

表示パネル裏面の裏ブタをはずして単4乾電池2本を入れる。



## 乾電池について

次のことは必ずお守りください（電池漏液の原因）

- 使えなくなった乾電池は、すぐに取り出してください。
- 長期間使用しないときは取り出しておいてください。
- 新旧あるいは異種の乾電池を混ぜて使わないでください。

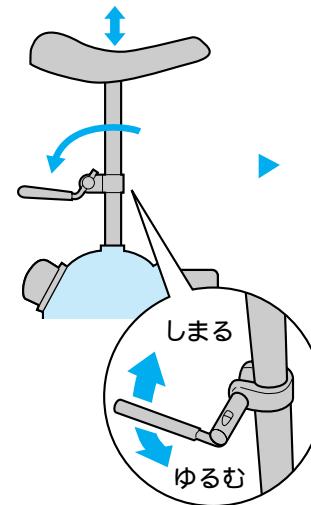
## 電池交換について

- 電池寿命：約1年（年に1回交換を）
- 交換時期：表示が不鮮明になったとき。
- 使用電池：ナショナルネオ 単4乾電池 2本

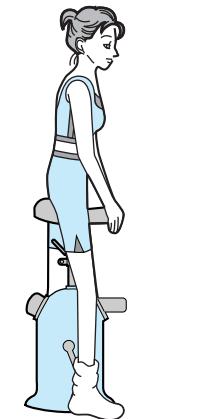
同梱の「お試し用電池」は寿命が短い場合があります。

# 準備 / サドルの高さを調節する

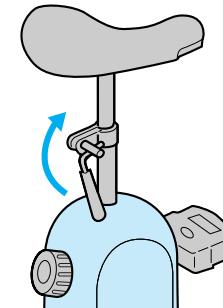
- 1 サドル調節レバーを左へ回し、ゆるめる。



- 2 サドルの高さは座った状態で両足が床につく高さに調節する。



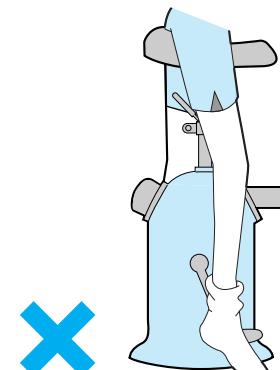
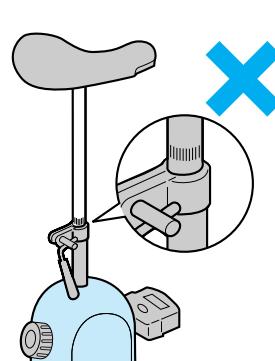
- 3 サドル調節レバーを右へ回し、強く締めつけ、固定する。



表示パネル側  
(本体の前側)に  
サドルの細い方向を  
合わせる

## ⚠ 警告

- サドルをサドルポールの ||||| マークが出る高さで固定しない。
  - サドルに腰をかけて両足が床に届かない高さでサドルを固定しない。
- 以上のことを守らないと、サドルが外れたり転倒してけがをするおそれがあります。



# 準備 / ストレッチ体操をする

トレーニングを始める前と終わったあとストレッチ体操することをおすすめします。

- 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。
- トレーニング後も筋肉をほぐし、筋肉の疲れを回復させるために行ってください。

## ストレッチ体操例

各体操を約15~20秒をめやすに体がほぐれたと感じるまで行ってください。

### 腰

腰 - 1



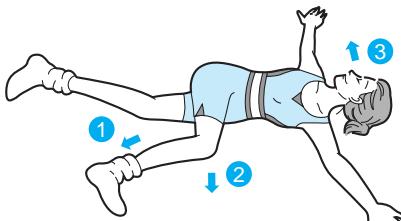
両膝を胸方向に  
抱え込む

腰 - 2



あお向けて  
片膝を抱え込む

腰 - 3



足をクロスさせてひねる  
顔は逆向きに

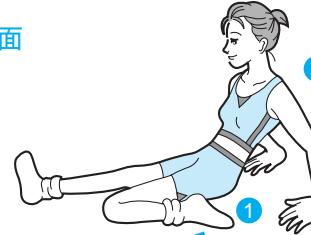
### 太股部

太股後面



上体をゆっくり腰から倒す

太股前面



上体をゆっくり後ろに倒す

太股後面



膝の裏に手をまわし  
胸方向に引きよせる

太股前



クロスさせた足でひねる  
顔は逆向きで

### 股関節

股関節



① 両手でつま先を持ち  
② 両手の肘で、  
大腿部を押す

股関節



足を広げて  
ゆっくり上体を倒す

### 足の甲 アキレス腱 足首

足首のストレッチ



前後にくるくる回す

アキレス腱



膝に手をそろえて  
ゆっくり上体を前に倒す

足の甲



片方の甲を床に  
ゆっくり押しあてる

# 使用方法／トレーニングをする

(週に3回、1回15分程度の運動をおすすめします)

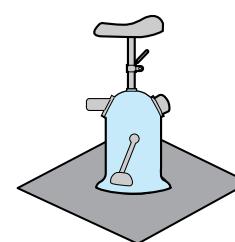
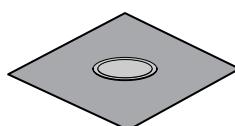
- 使い始めは必ず固定こぎで練習してください。

この商品は2通りのこぎ方(固定こぎ、バランスこぎ)ができます。

**固定こぎ** (固定こぎリングを使うことで、安定して運動ができます。)

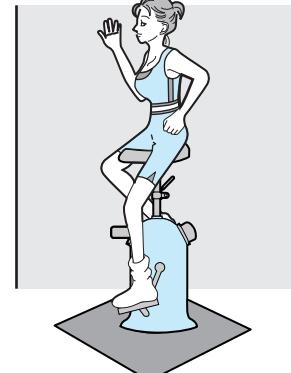
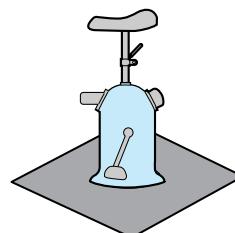
- マットの上に固定こぎリングをおく。
- リングに本体をのせて確認する。
- サドルに座り、運動する。

(出荷時は、固定こぎリングを、底面板にテープで貼り付けています)



**バランスこぎ** (本体がゆれるので、バランスをとりながら運動します。)

- マットの上に本体をおく。
- サドルに座り、運動する。

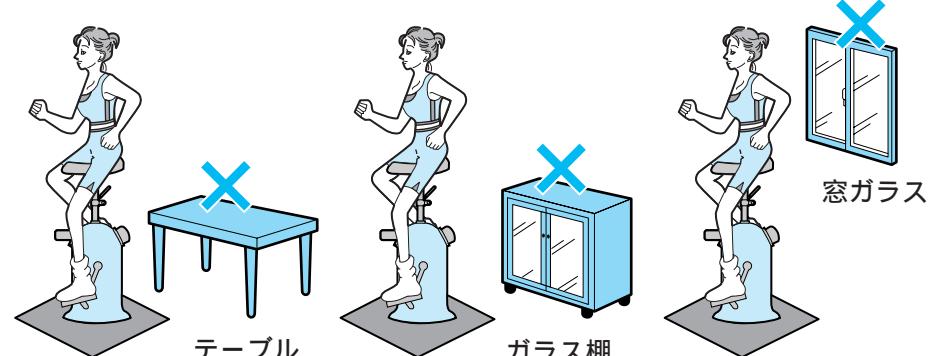


- 転倒しないように、気をつけながらゆっくりとこぎましょう。壁に手をつけるなど、倒れそうになった時体を支えられる工夫をして運動してください。
- 使用中、使用者が本体と共に水平回転することがあります。

## ⚠ 警告

- 転倒を想定し、使用時は周囲に十分なスペースを確保する。

周囲にテーブルやガラス物等があると、転倒してぶつかりけがをするおそれがあります。



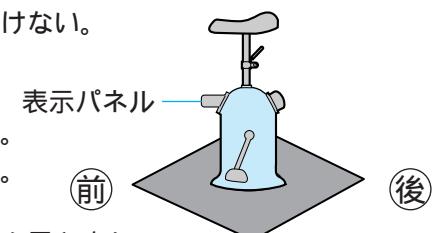
- 保護者の方は、お子様を一人で本品で遊ばせない。また使用中お子様を近づけない。けがをするおそれがあります。

## ⚠ 注意

- 本体の前後を確認して正しい方向に乗って運動する。

- サドルに座らない状態で、ペダルに足をかけない。転倒してけがをするおそれがあります。

- 使用時には本体の下に付属のマットを敷く。敷かないと床を傷つけるおそれがあります。



- 運動を続けると、本体がずれるので、本体を置き直してマットからはみ出さないように運動する。

転倒や床を傷つけるおそれがあります。

お願い

- 本品は必ず屋内で使用してください。

# 使用方法 / 表示パネルの使い方

## 表示パネル

- 項目切替ボタンを押す、または運動を開始すると表示が出ます。
- 約4分間操作しないか又は運動しないと自動的に表示が消えます。  
(表示された値は表示が消えても記憶されています)

## 表示の内容

- 表示している項目を表示部横の◀(▶)印で示します。  
(項目切替ボタンを押すと◀印が移動します)
- また項目切替ボタンを約4秒間押すと、総距離以外の項目は0に戻ります。

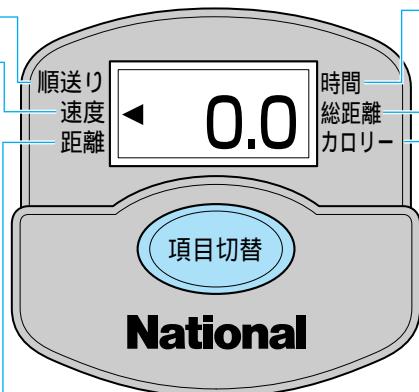
### ●順送り

表示が自動的に切り替わることを「順送り」といいます。



### ●速度

こぐ速度を表示。  
(平均速度を約4秒後に表示します。)  
(単位: km/h)  
20インチ一輪車相当



### ●距離

ペダルの回転を  
距離に換算して表示。  
運動距離100m未満は  
表示されません。(0.0のままで)  
(単位: km)  
20インチ一輪車相当

### ●時間

運動継続時間を表示。  
(単位: 分、秒)

### ●総距離

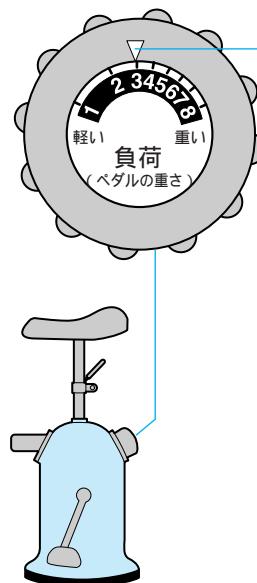
電池を入れたときから  
カウントを始め、電池  
交換をするまでの総距  
離数を表示。  
(単位: km)

### ●カロリー.....

運動中に消費したカロ  
リー値を表示。  
(単位: kcal)

# 使用方法 / ペダルの負荷の調節方法

## ペダルの負荷の調節方法



- 負荷調節ダイヤルを左右に回転して調節する
- 8段階に調節ができます。数字は大きいほど負荷が大きくなります。
- 使いはじめは軽い負荷で、運動になれて、もの足りなくなったら負荷を重くして運動してください。

## ⚠ 注意

- 負荷の調節は必ず本体から降りておこなう。  
こぎながらおこなうと、転倒してけがをする  
おそれがあります。

## カロリー表示について

カロリー表示値は負荷レベル「6」の使用条件で表示しています。  
それ以外の条件でご使用の場合はカロリー換算表を目安にして実消費カロリー  
値を計算してください。

### カロリー換算表

負荷レベル	1	2	3	4	5	6	7	8
カロリー係数	0.4	0.5	0.6	0.7	0.85	1	1.2	1.4

$$\text{実消費カロリー値} = \text{カロリー表示値} \times \text{カロリー係数}$$

# お手入れ

# 定格・仕様

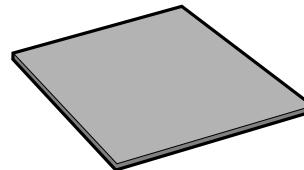
## 本体

- 汚れた場合、石ケン液を含ませた布で拭いたあと、乾いた布でふきとってください。
- 水をかけたり、ベンジン、シンナー、磨き粉などで拭いたり殺虫剤をかけないでください。  
ひび割れ、引火のおそれがあります。
- 屋外や浴室など湿気の多い場所に置かないでください。  
故障の原因になります。



## マット

- 中性洗剤を含ませた布で汚れを拭いてください。



## 故障かな?と思ったとき

### 症状

### 原因と処置

### ページ

ボタンを押しても、  
ペダルをこいでも  
表示パネルに何も  
表示されない

●乾電池の+/-の向きが間違っていませんか。  
正しく入れ直してください。  
●乾電池が古くなっていますか。  
新しい電池と交換してください。

5  
ページ

ボタンを押しても  
何も表示されない

●ボタンを奥まで押しましたか  
ボタンは確実に押してください。

11  
ページ

ペダルの負荷が  
軽い

●前後逆に乗っていますか。  
前後方向を確かめ正しく乗ってください。

10  
ページ

品名	バランスエクサ	
品番	EU6203	
電源	DC3 V 単4乾電池2本	
負荷方式	マグネット(ワイヤー制御)	
負荷調節	8段階	
最大使用体重	100 kg	
適応身長	約145~185 cm(快適に使用できる範囲)	
サドル高さ調節	650~780 mm	
本体質量	約13 kg	
外形寸法	316×316×650 mm~780 mm	
表示機能	速度	1.8~999.9 km/h (ペダル1回転で 約1.6m進むと仮定)
	距離	0~999.9 km
	時間	0~99分59秒
	総距離	0~999.9 km
	消費カロリー	0~999.9 kcal
材質	本体ケース	ABS樹脂
付属品	固定こぎリング(1個) マット(1枚) お試し用乾電池(単4形2本)	