

Panasonic[®]

取扱説明書

コアトレチェア 家庭用

品番 EU-JC70



このたびは、パナソニック製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。
- ご使用前に「安全上のご注意」(4～6ページ)を必ずお読みください。
- 保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で
「ご愛用者登録」をしてください。
(詳しくは P.31 をご参照)

保証書別添付

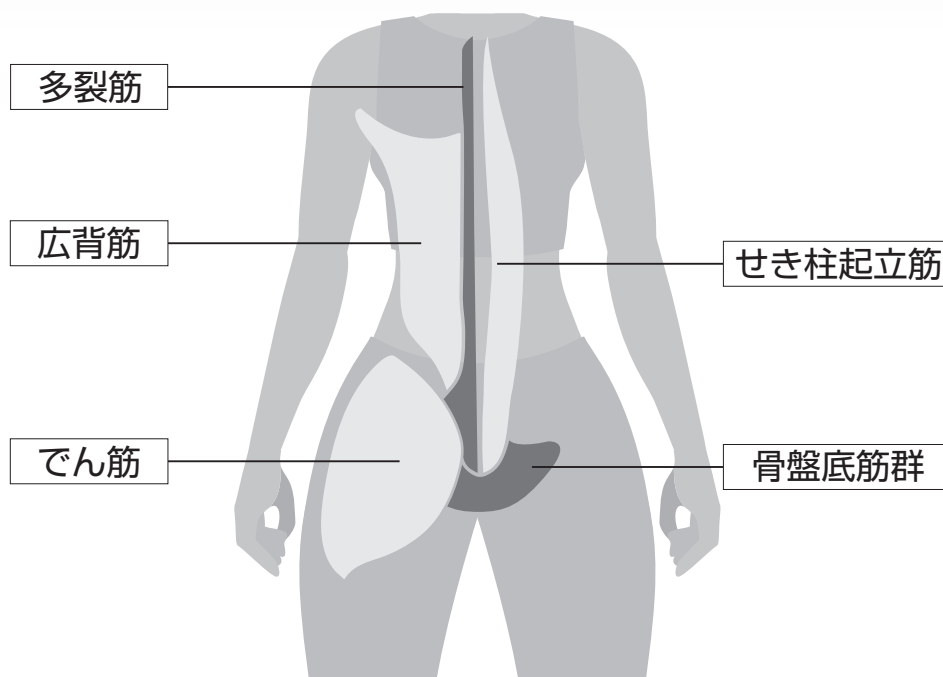
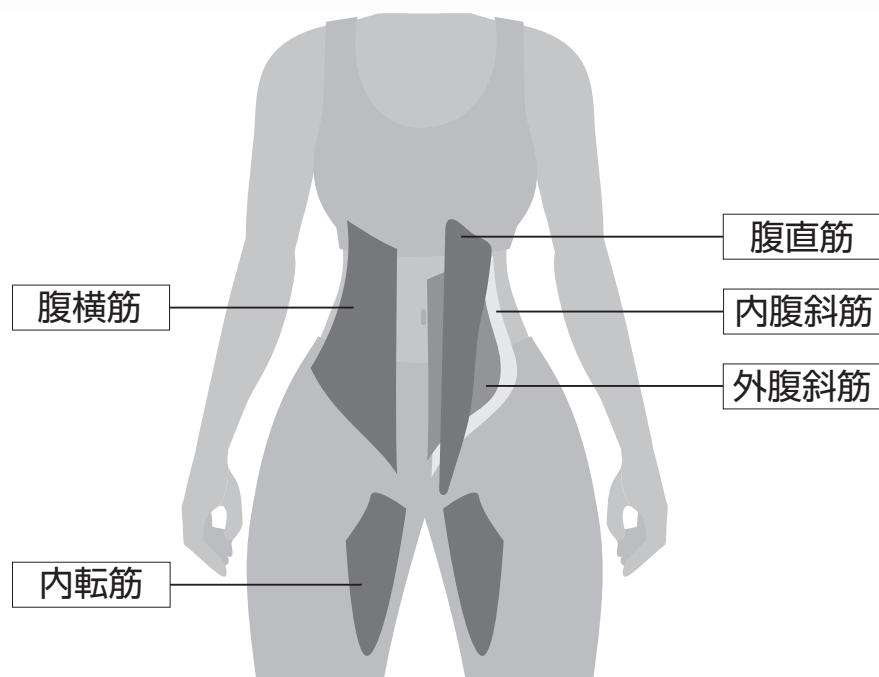
U9310JC704 H1016-3049

体幹(コア)の筋肉をバランスよく鍛えます。

コアトレとは、体幹(コア)トレーニングのことを言います。

体幹の筋肉には、からだの表層にある筋肉(アウターマッスル)と、深層にある筋肉(インナーマッスル)があります。

コアトレチェアでは、これらの筋肉にバランスよく刺激を与え、体幹を鍛えることができます。

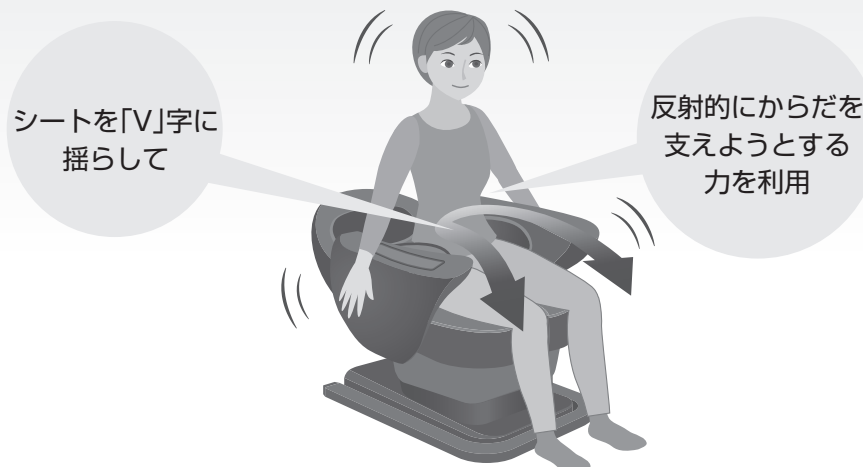


<コアトレチェアの運動原理>

コアトレチェアは、シートが「V」の字に揺れます。

この「V」字の揺れにより、からだ揺らされ、反射的にからだを支えようとします。

その動きで、体幹の筋肉に刺激が入り、鍛えることができます。



また、コアトレチェアでは、音声に合わせていろいろな姿勢で乗っていただきます。※
これにより、体幹のさまざまな部位に刺激を与えることができます。

※「自動コース」のみ

(乗りかたの例)



横腹



おなかまわり



内もも・骨盤まわり

もくじ

安全上のご注意	4
設置する	7
各部のなまえとはたらき	8
トレーニングの前に	10
コースの種類	12
「自動コース」でストレッチ	14
「自動コース」でトレーニング	
・ 操作のしかた	16
・ 「全身コアトレ」の乗りかた	18
・ 「おなか・ウエスト」の乗りかた	20
・ 「下腹・骨盤底筋」の乗りかた	22
「お好み」でトレーニング	24
トレーニングが終わったら	25
いすとして使うとき	26
本体を移動するとき	26
お手入れ	27
よくあるお問い合わせ	28
修理を依頼される前に	29
こんな表示が出たら	30
定格・仕様	30
保証とアフターサービス	31

安全上のご注意

設置

確認

使いかた

お手入れ

必要なとき

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。



警告 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。



注意 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

警告

症状について



●次の人は使用しない

- (1) 腰・首・足・手に痛みやしびれがある人
また、過去に腰・首・足を痛めたことがある人
- (2) 医師から運動を禁じられている人
- (3) 骨粗しょう症など骨に異常がある人
- (4) せきついに疾患がある人(せきついすべり症、ヘルニアなどの持病のある人)
- (5) 変形性関節症、リウマチ、痛風など足に痛みのある人
- (6) ペースメーカーなどの電磁障害の影響を受けやすい体内植込型医用電気機器を使用している人
- (7) 妊娠中もしくは妊娠と思われる人や生理の人
- (8) からだに異常を感じて安静を必要とする人
- (9) 上記以外にからだに異常を感じているとき

(症状を悪化させたり、体調不良を起こす原因)



●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する

- (1) 悪性しゅようのある人
- (2) 循環器障害(心臓病、血管障害、高血圧症、高度な糖尿病など)のある人
- (3) 呼吸器に障害のある人
- (4) リハビリテーション目的で使用される人

●本機でのトレーニング中、体に痛みやしびれ、めまい、動悸など、からだに普段と異なる痛みや違和感・異常を感じたときは直ちに使用を中止する

(症状を悪化させたり、体調不良を起こす原因)

●高齢者などで体力の低下が考えられる方は医師と相談のうえ使用する(けがの原因)

電源プラグ・電源コードなどは



●電源コード・電源プラグを破損するようなことはしない

傷つけたり、加工したり、熱機器に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったり、重いものを乗せたり、束ねたりしない

●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、ショートによる発火・火災の原因)

→電源コードや電源プラグの修理は、販売店にご相談ください

●コンセントや配線器具の定格を超える使いかたや交流100 V以外での使用はしない

・海外でのご使用や変圧器を用いたご使用はできません。
(感電や発熱による火災の原因)

●ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

(感電の原因)



●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抜く

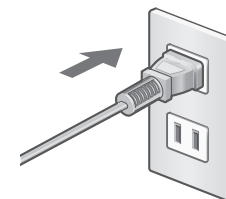
(感電、ショートによる発火・火災の原因)

●電源プラグは根元まで確実に差し込む

(感電や発熱による火災の原因)

●電源プラグのほこり等は定期的にとる

・ほこりは乾いた布でふいてください。
(湿気等で絶縁不良となり、火災の原因)



■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。



してはいけない内容です。



実行しなければならない内容です。

安全上のご注意のイラストは
実際の商品とは異なる部分があります。

必ずお守りください



警告

お使いのときは



- お子様に使わせたり、本体の上やまわりで遊ばせない
- お子様が近くにいるときは動作させない
- お子様を抱えて使用しない
- カバー部が破損したり、破れた状態(内部機構が露出)では使用しない
- 動作時にシート下部の可動部を覆っている布地に手や足を押し込まない
- 2人以上が同時に使用したり、使用中に周囲の人が本体および使用者を押ししたり引いたりする行為はしない
- 動作中に周囲に人やペットを近づけない
- 立ったまま使用したり、踏み台としては使用しない
- 本体脚部が浮き上がるような無理な乗りかたはしない
- 横乗りをしない。後ろ向きで乗らない。背もたれやひじ掛けの上に乗らない(事故やけがの原因)



- 「全身コアトレ」「おなか・ウエスト」「下腹・骨盤底筋」「お好み」を使用するときは、背もたれを使用しない(背もたれを倒す)
(腰や首を痛める原因)

- 動作中に飛び乗ったり、飛び降りたりしない(転倒によるけがの原因)

- 本体や操作部・スピーカーに水や飲み物をこぼさない
(感電や発火の原因)



- 使用する前に、シート下部の可動部を覆っている布地が破損したり、破れていないことを確認する
・どんなに小さな破れでも、直ちに使用を中止し、電源プラグを抜き、販売店へ点検・修理を依頼してください。
(けがや感電の原因)

- 使用後は必ずチャイルドロックをセットし、本体背面の電源スイッチを「切」にし、電源プラグを抜く
(お子様のいたずらによる事故やけがの原因)

次の点も注意ください

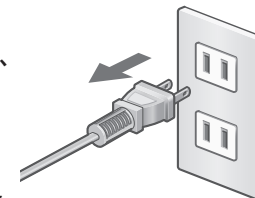


- 絶対に改造しない。また、ご自分で分解したり、修理をしない
(発火したり、異常動作したりして、けがをする原因)

異常・故障のときは



- 異常・故障時には直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く
(発煙・発火、感電の原因)



＜異常・故障例＞

- ・電源ボタンを押しても動作しないことがある
 - ・電源コードを動かすと、通電したりしなかったりする
 - ・動作中、こげ臭いにおい、異常な音ができる
 - ・本体が変形したり、異常に熱い
- すぐに、販売店へ点検・修理を依頼してください

安全上のご注意(つづき) 必ずお守りください

⚠ 注意

症状について

- ❗ ●ご自身で健康状態を確認しながら使用する
・本機はトレーニング機器です。
- 現在健康でも下記のような人は必ず医師と相談のうえ使用する
(1)加齢により筋肉、骨の衰えた人や痩身の人
(2)骨や筋肉、内臓、神経に起因する腰痛やでん部痛の症状がある人
(3)打ち身やねんざのしやすい人
(4)乗り物酔いの激しい人
(5)過去に心臓や内臓の手術をされた人
(6)体力に自信のない人
(7)皮膚の弱い人
(8)うっ血しやすい人
(健康を損なう原因)

設置・移動について

- ⊘ ●ホットカーペットなどの暖房器具の上で使わない(火災の原因)
- 設置された状態のまま、本体を引きずったり押したりしない
(床やたたみに傷がつく原因)
- 人を乗せたまま移動しない(転倒による事故やけがの原因)
- 浴室など湿気の多い場所で使わない(感電の原因)
- ❗ ●水平な床の上に設置する
・たたみの上に設置する場合、へこんだり、傷つくおそれがありますので、かたいものを敷いてください。
- キャスターで移動するときは、周囲の障害物を取り除き、腰より低く持ち上げ、ゆっくり移動する
(転倒による事故やけがの原因)
- トレーニングに十分なスペースを確保する(けがの原因)
- 設置時は、本体脚部のゴム足に、必ず付属のパッドを敷く
(床に傷がつく原因)
- キャスターで移動するときは、必ずマットなどを敷く
(床やたたみに傷がつく原因)

電源について

- ❗ ●使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く
(ほこりや湿気で絶縁劣化になり、漏電火災の原因)
- お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く(感電ややけどの原因)
- 停電のときは直ちに電源プラグを抜く(停電復帰時、事故やけがの原因)

ご使用前・お使いのときは

- ⊘ ●日頃、運動していない人は、いきなり激しいトレーニングをしない
- 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
(健康を害する原因)
- 喫煙・飲食など、他のことをしながら使用しない
- 飲酒したあとなど感覚が鈍くなっているときは使用しない
- シートを傾斜させるなどして遊ばない
(事故やけがの原因)
- 下記のような本体の隙間に手、指、脚を入れない
(1)シート部と背もたれの隙間
(2)シート部とひじ掛けの隙間
(3)背もたれとひじ掛けの隙間
(けがの原因)
- 生地が薄いズボンや半ズボンなど、素肌がシートに触れるような服装でトレーニングしない(摩擦によるすり傷の原因)
- ❗ ●はじめてお使いの人は、一番遅い速度から使用し、からだを慣らす
(からだに負担をかけすぎたり、からだを痛める原因)
- トレーニングは1回15分以内にする(からだに負担をかけすぎる原因)
- 正しい姿勢で使用する(事故やけがの原因)

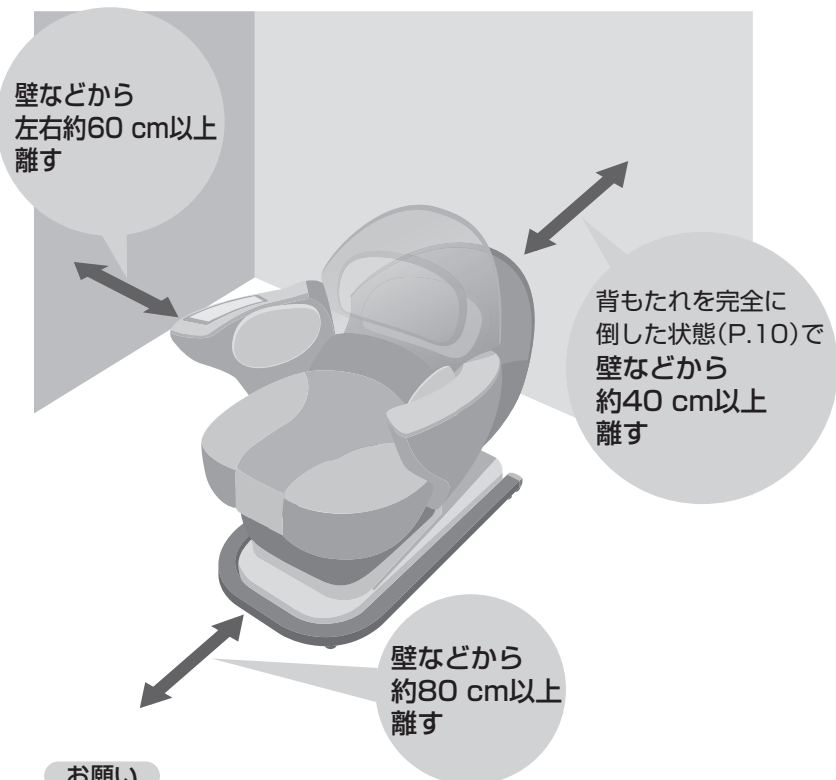
次の点も注意ください

- ❗ ●しばらく使用していなかった場合、もう一度取扱説明書をよく読み、本機が正常に動作することを確認してから使用する(事故やけがの原因)

設置する

1 設置場所を決める

トレーニング中は、「V」字に動く本機に乗って、手を広げたり脚をのばしたりするため、壁などにあたらないよう、下記のスペースを確保してください。



お願い

- 直射日光が毎日長時間あたるところや、高温になるところ（暖房器具の近くなど）への設置は避けてください。
（合成皮革の変色・変質の原因）
- 水平なかたい床の上に設置してください。
（たたみの上に設置する場合、へこんだり、傷つくおそれがありますので、かたいものを敷いてください）
- 設置時は、本体脚部のゴム足に、必ず付属のパッドを敷いてください。
（床に傷がつく原因）

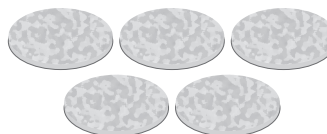
2 本体と付属品を確認する

■本体

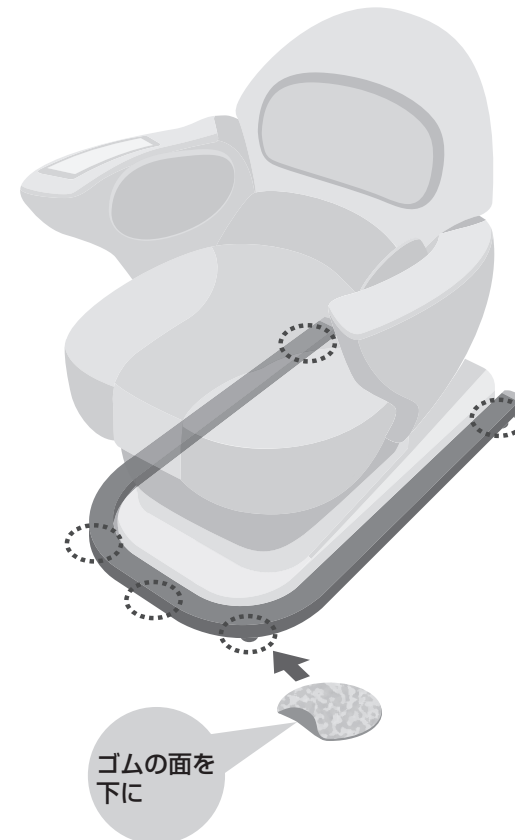


■付属品

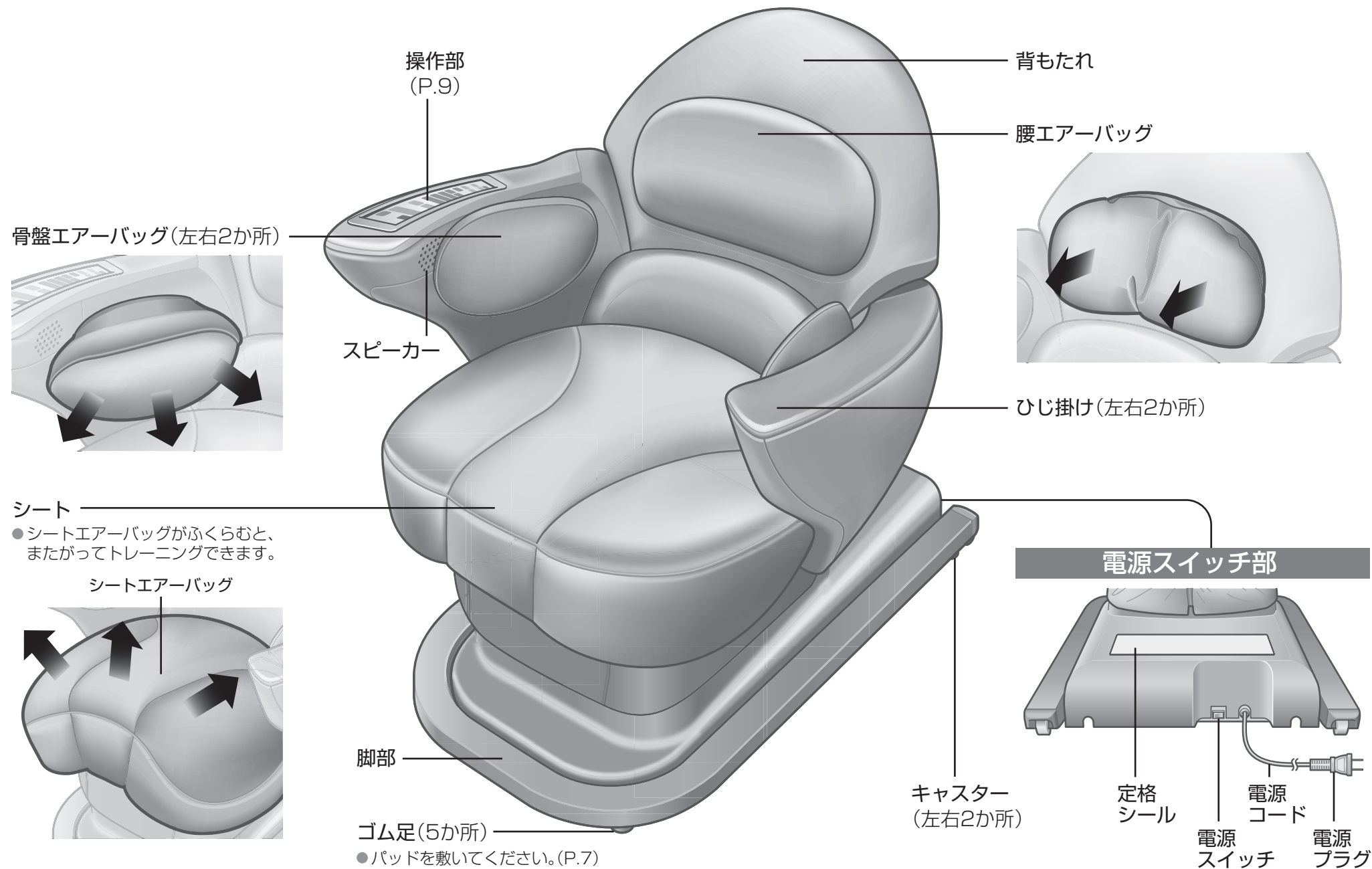
パッド(5枚)



3 設置し、脚部のゴム足にパッドを敷く(5か所)



各部のなまえとはたらき



操作部

チャイルドロックランプ

- チャイルドロック時:点灯(約5秒)

電源ボタン(切/入)

- 操作部の電源が切のときに約5秒長押しすると、操作をロック/ロック解除できます。(チャイルドロック)

スタート/一時停止ボタン

「自動コース」選択ボタン

全身コアトレ

○ 弱/強 ●

おなか・ウエスト

● 弱/強 ●

下腹・骨盤底筋

● 弱/強 ●

ストレッチ

● 弱/強 ●

「自動コース」

- 押すたびに、「弱」と「強」が切り替わります。

「お好み」ボタン

お好み

シート変形

またいで 乗る ● 切/入 ●

「またいで乗る」ボタン

- 「お好み」のときに押すと、シートエアバッグがふくらみます。(P.24)
- 「自動コース」動作中、シートがふくらんだときにもランプが点灯します。〔「切」にはできません。〕

○: 点灯 ●: 消灯

表示部

調節ボタン

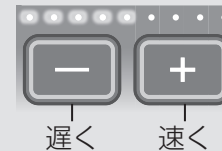
時間調節ボタン

15分 → 10分 → 5分

- 「お好み」は、1分ずつ調節できます。

速さ調節ボタン

〔「自動コース」: 5段階 / 「お好み」: 9段階〕

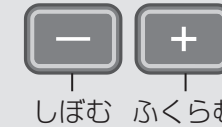


速さ
ランプ

- 「自動コース」の「ストレッチ」は調節できません。

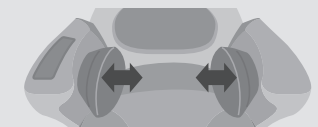
骨盤エアバッグ調節ボタン

〔「自動コース」/「お好み」: 無段階〕



- 長押しすると、ふくらみ(しぼみ)続けます。(ふくらむ量には限界があります)

- 「自動コース」では、トレーニングに合わせて自動的にふくらんだり、しぼんだりします。
- 「自動コース」の「ストレッチ」は調節できません。

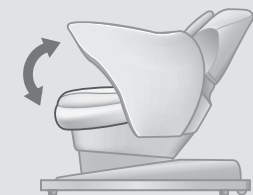


シート傾き調節ボタン

〔「自動コース」の「ストレッチ」/「お好み」: 5段階〕



シート傾き
ランプ



音量調節ボタン

(4段階)



音量
ランプ

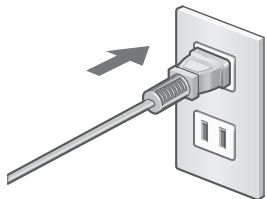
- 音声ガイドの音量を調節できます。

小 → 中* → 大 → 消音

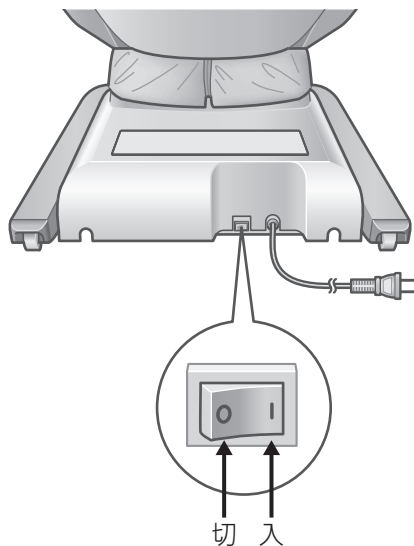
※: お買い上げ時の設定

トレーニングの前に

1 電源プラグを差し込む



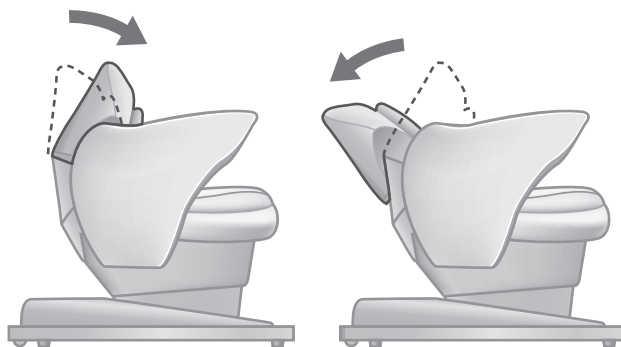
2 本体の電源を入れる



3 背もたれを手で倒す

- 背もたれをシート側に90度以上起こすことで、ロックが解除され、一番後ろまで倒れます。

①90度以上、前に起こす ②ゆっくりと後ろに倒す

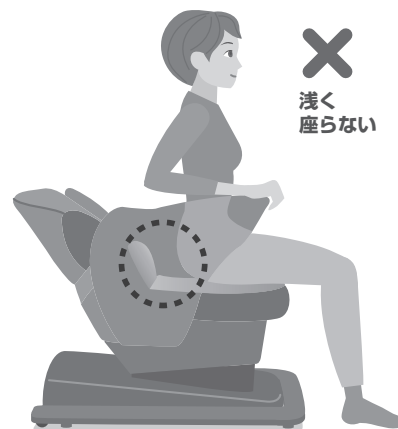


「自動コース」の「ストレッチ」のとき

上記のように倒したあと、背もたれを完全に起こす



4 座る



※「自動コース」(「全身コアトレ」
「おなか・ウエスト」「下腹・骨盤底筋」)のみ

5 約 5 秒長押しして チャイルドロックを 解除する

- お買い上げ時、チャイルドロックは設定されていません。

約 5 秒長押し中
点灯し、その後消灯



6 トレーニングを 始める

P.12 ~ 13で、使いたい
コースを確認してから始めましょう



本機では、シートが変形し、2種類の姿勢でトレーニングできます

座ってコアトレ

平らなシートに座ってトレーニング



脚を閉じて、座った状態で使います。

効く部位:おなかまわり

本機の動き:「自動コース」では、骨盤エアーバッグが自動的にふくらんだり、しぼんだりします。

またいでコアトレ

シートが盛り上がるように変形し、またいでトレーニング



脚を開いて、またいだ状態で使います。

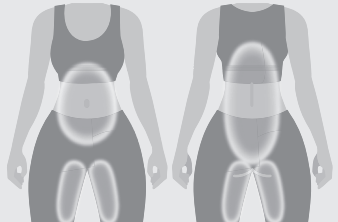
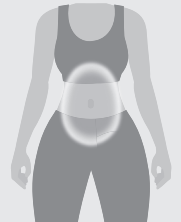

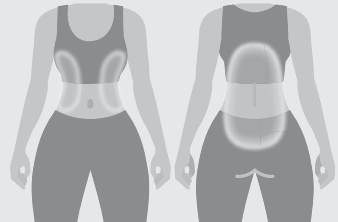


効く部位:下腹・骨盤まわり、内もも

本機の動き:シートエアーバッグがふくらみ、シートが変形します。

コースの種類

「自動コース」

コースに合わせて本機が動き、その動きに合わせた音声で効果的に運動できます。

トレーニング			ストレッチ
全身コアトレ	おなか・ウエスト	下腹・骨盤底筋	
<div>弱 強</div> <p>体幹をバランスよく鍛える</p> <p>P.18</p> <p>主におなか・背中まわりの筋肉</p> 	<div>弱 強</div> <p>おなかを引き締めてくびれをつくる</p> <p>P.20</p> <p>主におなかまわりの筋肉</p> 	<div>弱 強</div> <p>下腹から骨盤まわりを鍛える</p> <p>P.22</p> <p>主に下腹から骨盤まわり、内ももの筋肉</p> 	<div>P.14</div> <p>体幹をストレッチする</p> <ul style="list-style-type: none"> ● トレーニング前のストレッチにも、おすすめです。 <p>主に脇腹・骨盤まわり・腰の筋肉</p> 
2つを組み合わせ、狙いの部位を刺激します。			音声に合わせてストレッチします。
<div>座ってコアトレ</div> 	<div>またいでコアトレ</div> 		

トレーニングの前に、5分間のストレッチをおすすめします (P.14)

トレーニング前にストレッチすることで、トレーニング効果の向上やけがの予防になります。

背もたれは起こしておく (P.10)



「お好み」

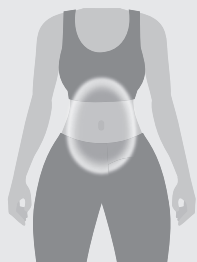
動作は、設定の動きに合わせて繰り返します。音声はありません。

速さやシートの傾きを調節しながら、トレーニングする

P.24

目的に合わせて、「座ってコアトレ」か「またいでコアトレ」を選んでトレーニングできます。

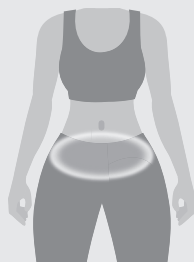
主におなか・ウエストまわりの筋肉を鍛えたいとき



座ってコアトレ



主に下腹・骨盤まわりの筋肉を鍛えたいとき



またいでコアトレ



腹式呼吸について

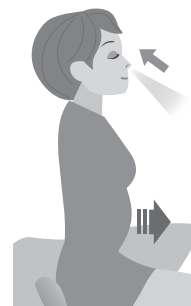
「自動コース」の始まりとトレーニング中に、呼吸に合わせておなかをふくらませたり、へこませたりする動作を何度か行います。これにより、おなかまわりの筋肉に刺激を与え、トレーニング効果を高めます。

■腹式呼吸のしかた

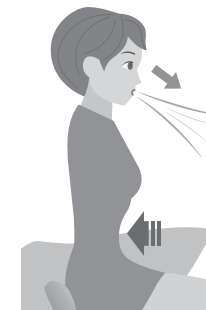
1 両手をまっすぐ上げる



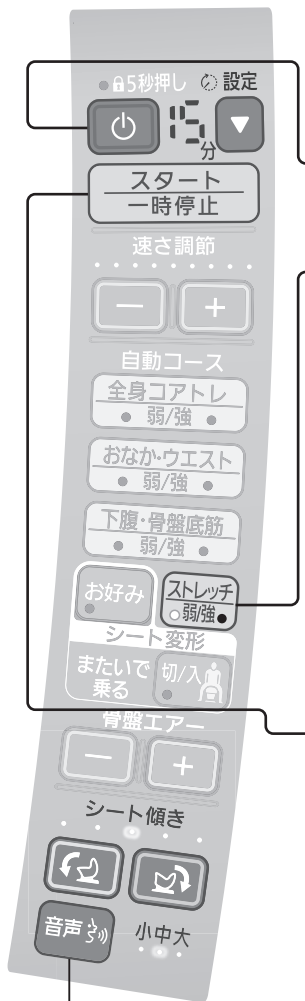
2 両手を上げたまま 鼻から息を吸って おなかをふくらます (約5秒かけてゆっくり)










3 口から息をはきながら おなかをできるだけ へこます (約5秒かけてゆっくり)




「自動コース」でストレッチ




- 1 背もたれを起こす (P.10)
- 2  押す
- 3  押す(弱)
 もう一回押すと(強)に切り替わる
 ■ストレッチ時間を調節するとき  押して調節する
 15分 → 10分 → 5分
 ■シートの傾きを調節するとき  押して調節する
 前に傾く 後ろに傾く
- 4  押す
 音声に合わせてストレッチすると、より効果的です。
 ↓
 設定したストレッチ時間後、自動で終了
- 5  押して電源を切る
 ●電源を切らずにコースを変更すると、変更したコースが途中で終了することがあります。

音声ガイドの音量 (P.9)

■一時停止するとき:  押す

- もう一回押すと、再開します。

■途中でやめるとき:  押す

- 注意して、本体から降りてください。(転倒のおそれ)

トレーニング前に5分間のストレッチをおすすめします。

ストレッチ (15分) 弱 強

1 腹式呼吸

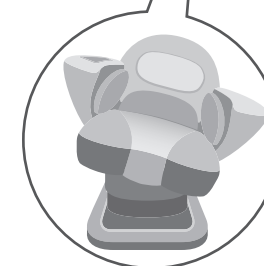
(2回) (P.13)

2 脇腹のストレッチ

シートが傾いている方の手を上げ、からだを横に倒す
(左右交互に)



倒したまま
5秒待って
戻す



トレーニング前のストレッチ 5分 (音声付き)

3 股関節のストレッチ 4 骨盤まわりのストレッチ 5 腰のストレッチ

片ひざを抱える
(右→左)



背もたれに
もたれない



背中を
背もたれに
つける



6分以降 (音声なし)

骨盤まわり・腰のストレッチを繰り返す

背中を
背もたれに
つける



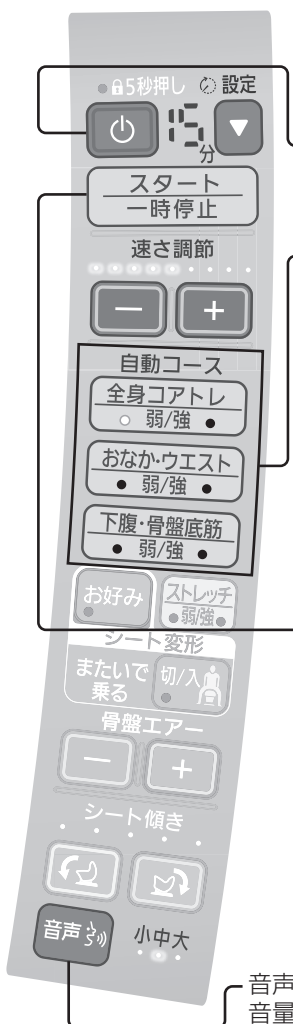
お知らせ


トレーニング前のストレッチ終了後、続けて「全身コアトレ」「おなか・ウエスト」「下腹・骨盤底筋」コースでトレーニングする場合、一度電源を切ってから電源を入れ直してお使いください。

- 電源を切らずにコースを変更すると、変更したコースが途中で終了することがあります。

「自動コース」でトレーニング

操作のしかた



- 1 背もたれを倒す (P.10)
- 2  押す
- 3

全身コアトレ
弱/強

おなかウエスト
弱/強

下腹・骨盤底筋
弱/強

1 つ選んで押す (弱)


もう一回押すと、(強)に切り替わります。



全身コアトレ
弱/強

おなかウエスト
弱/強

下腹・骨盤底筋
弱/強

■トレーニング時間を調節するとき


 分
時間

 押して調節する
●15分 → 10分 → 5分
- 4  押す

音声に合わせてトレーニングすると、より効果的です。


↓

設定したトレーニング時間後、自動で終了

- 5  押して電源を切る

●電源を切らずにコースを変更すると、変更したコースが途中で終了することがあります。

音声ガイドの音量 (P.9)

■一時停止するとき:  押す

- もう一回押すと、再開します。

■途中でやめるとき:  押す

- 動作がだんだんゆっくりになり、停止します。
- 注意して、本体から降りてください。(転倒のおそれ)

お知らせ

- 途中で別の「自動コース」に切り替えると、「弱」「強」は変わらずに、コースのみ変更されます。



音声に従って、
効果的な姿勢でトレーニング



「弱」「強」設定について

「弱」の特徴

シートの揺れが遅い

- 両足を上げる姿勢がなく、比較的行いやすいトレーニング

「強」の特徴

シートの揺れが速い

- 両足を上げたり、からだを倒したりすることで、負荷が大きなトレーニング

・使い初めの方は、「弱」からお使いください。

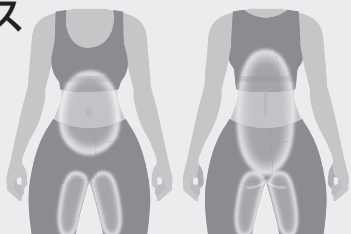
からだ慣れてきたら徐々に速さ調節ボタン(P.17)で速さを上げてください。

各コースの乗りかた

「全身コアトレ」コース

弱 ……P.18

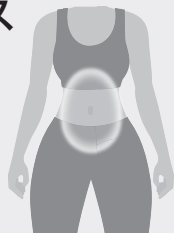
強 ……P.19



「おなか・ウエスト」コース

弱 ……P.20

強 ……P.21




「下腹・骨盤底筋」コース

弱 ……P.22

強 ……P.23



■トレーニングの速さを調節するとき

速さ調節
 押して調節する(5段階)
 ・「強」の表示例です。

速さレベル		速さランプ									
遅い		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
↑	レベル1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	速さ1～5
+	レベル2	●	●	●	●	●	●	●	●	●	速さ1～6
	レベル3	●	●	●	●	●	●	●	●	●	速さ1～7
	レベル4	●	●	●	●	●	●	●	●	●	速さ1～8
↓	レベル5	●	●	●	●	●	●	●	●	●	速さ1～9
速い											

- ランプが点灯している範囲で、自動で速さが変化します。
- ランプが点滅している速さで動作します。

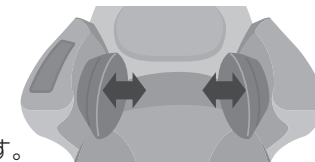
例) 実際に動作している速さが2のとき



■骨盤エアバッグのエアの量を調節するとき

骨盤エア
 押して調節する(無段階)

- 長押しすると、ふくらみ(しぼみ)続けます。(ふくらむ量には、限界があります)
- 骨盤エアが入っているときだけ調節できます。
- シートが変形して、ふくらんでいる状態では、骨盤エアを入れることはできません。
- 「自動コース」では、トレーニングに合わせて骨盤エアバッグが自動でふくらんだり、しぼんだりします。



「自動コース」でトレーニング

「全身コアトレ」の乗りかた

全身コアトレ **弱** のとき

1 座ってコアトレ

腹式呼吸
(2回)
(P.13)

腕を交差して両手を胸にあてる (2回)

背筋をのばす



左右にひねる
(右→左→右→左)

大きくひねる



腕を交差して両手を胸にあてる (2回)

背筋をのばす



シート変形

2 またいでコアトレ

腹式呼吸
(1回)
(P.13)

腕を交差して両手を胸にあて、内ももでシートをはさむ (2回)

背筋をのばす



しっかりはさむ

両手を頭の後ろで組む (2回)

背筋をのばす



内ももでしっかりはさむ

シート変形

3 座ってコアトレ

腹式呼吸
(1回)
(P.13)

左右にひねる
(右→左→右→左)

大きくひねる



両手を頭の後ろで組む

背筋をのばす



後ろに反らない

腕を交差して両手を胸にあてる (2回)

背筋をのばす



シート変形

4 またいでコアトレ

腹式呼吸
(1回)
(P.13)

腕を交差して両手を胸にあて、内ももでシートをはさむ (2回)

背筋をのばす



しっかりはさむ

お知らせ

ここで説明している乗りかたは、トレーニング時間を15分に設定した場合です。

10分、5分に設定すると、すべての乗りかたはせず、一部の乗りかたにしぼってトレーニングします。

全身コアトレ **強** のとき

1 座ってコアトレ

腹式呼吸

(2回)
(P.13)

両手を頭の後ろで組む

左右にひねる
(右→左→右→左)

腕を交差して両手を胸にあて、
からだを後ろに倒す

片脚ずつ前にのぼす
(右→左→右→左)

シート
変形



2 またいでコアトレ

腹式呼吸

(1回)
(P.13)

腕を交差して両手を胸にあて、
内ももでシートをはさむ (2回)

両足を前にのぼす
(2回)

シート
変形



3 座ってコアトレ

腹式呼吸

(1回)
(P.13)

左右にひねる
(右→左→右→左)

両手を頭の後ろで組む

両手両足を前にのぼし、
からだを後ろに倒す (2回)

シート
変形



4 またいでコアトレ

腹式呼吸

(1回)
(P.13)

両手を頭の後ろで組む



「自動コース」でトレーニング

「おなか・ウエスト」の乗りかた

おなか・ウエスト **弱** のとき

① 座ってコアトレ

腹式呼吸
(2回)
(P.13)

腕を交差して両手を胸にあてる (2回)



左右にひねる
(右→左→右→左)



両手を頭の後ろで組む
(2回)



シート
変形

② またいでコアトレ

腹式呼吸
(1回)
(P.13)

腕を交差して両手を胸にあて、
内ももでシートをはさむ (2回)



左右にひねる
(右→左→右→左)



シート
変形

③ 座ってコアトレ

腹式呼吸
(1回)
(P.13)

腕を交差して両手を胸にあてる (2回)



左右にひねる
(右→左→右→左)



腕を交差して両手を胸にあてる (2回)



両手を頭の後ろで組む



お知らせ

ここで説明している乗りかたは、トレーニング時間を15分に設定した場合です。
10分、5分に設定すると、すべての乗りかたはせず、一部の乗りかたにしぼってトレーニングします。
(シート変形はせず、「またいでコアトレ」はしません。)

おなか・ウエスト **強** のとき

1 座ってコアトレ

腹式呼吸 ▶ 腕を交差して両手を胸にあてる (2回)

(2回)
(P.13)



両手を前にのばし、手のひらを合わせてひねる (右→左→右→左)



両手両足を前にのばし、からだを後ろに倒す (2回)



シート
変形

2 またいでコアトレ

腹式呼吸 ▶ 両手を頭の後ろで組む (2回)

(1回)
(P.13)



左右にひねる (右→左→右→左)



シート
変形

3 座ってコアトレ

腹式呼吸 ▶ 両手両足を前にのばし、からだを後ろに倒す

(1回)
(P.13)



両手を前にのばし、手のひらを合わせてひねる (右→左→右→左)



腕を交差して両手を胸にあて、両足を前にのばしてからだを後ろに倒す (2回)



両手を頭の後ろで組み、両足を前にのばしてからだを後ろに倒す



「自動コース」でトレーニング

「下腹・骨盤底筋」の乗りかた

下腹・骨盤底筋 **弱** のとき

① またいでコアトレ

腹式呼吸 ▶ 腕を交差して両手を胸にあて、
内ももでシートをはさむ (2回)
(2回)
(P.13)



▶ 左右にひねる
(右→左→右→左)



▶ 腕を交差して両手を胸にあて、
内ももでシートをはさむ (2回)



シート
変形

② 座ってコアトレ

腹式呼吸 ▶ 腕を交差して両手を
胸にあてる (2回)

(1回)
(P.13)



▶ 両手を頭の後ろで組む
(2回)



シート
変形

③ またいでコアトレ

腹式呼吸 ▶ 腕を交差して両手を胸にあて、
左右にひねる (右→左→右→左)

(1回)
(P.13)



▶ 両手を頭の後ろで組む
(2回)



▶ 腕を交差して両手を胸にあて、
内ももでシートをはさむ (2回)



お知らせ

ここで説明している乗りかたは、トレーニング時間を15分に設定した場合です。
10分、5分に設定すると、すべての乗りかたはせず、一部の乗りかたにしぼってトレーニングします。
(シート変形はせず、「座ってコアトレ」はしません。)

下腹・骨盤底筋 **強** のとき

1 またいでコアトレ

腹式呼吸 ▶ 両手を頭の後ろで組む (2回)

(2回)
(P.13)



左右にひねる (右→左→右→左)



両手をシートの先端につき、からだを前に倒す (2回)



シート
変形

2 座ってコアトレ

腹式呼吸 ▶ 両手両足を前にのばし、からだを後ろに倒す (2回)

(1回)
(P.13)



両手を頭の後ろで組み、からだを少し後ろに倒す (2回)



シート
変形

●おしりの穴を締める感じで、力を入れてトレーニングしてください。

3 またいでコアトレ

腹式呼吸 ▶ 腕を交差して両手を胸にあて、左右にひねる (右→左→右→左)

(1回)
(P.13)



両手を頭の後ろで組む (2回)



両手をシートの先端につき、からだを前に倒す (2回)



●おしりの穴を締める感じで、力を入れてトレーニングしてください。

「お好み」でトレーニング

お好みに合わせて、「座ってコアトレ」か「またいでコアトレ」(P.13)を行います
「お好み」は、自分が設定した条件で動作します

・「自動コース」のように、動きが自動で変化することはありません。

「座ってコアトレ」のとき(シートは平らのままです)



- 1 背もたれを倒す (P.10)
- 2 [電源] 押す
- 3 [お好み] 押す
■トレーニング時間を調節するとき (P.25)
- 4 [スタート/一時停止] 押す
↓
設定したトレーニング時間後、自動で終了

お好みに合わせて
速さやシートの傾き、
骨盤エアなどを
調節しながら、トレーニング
(P.25)



「またいでコアトレ」のとき(シートはふくらみます)




- 1 背もたれを倒す (P.10)
- 2 [電源] 押す
- 3 [お好み] 押す
- 4 [切/入] 押す
■トレーニング時間を調節するとき (P.25)
- 5 [スタート/一時停止] 押す
↓
設定したトレーニング時間後、自動で終了


お好みに合わせて
速さやシートの傾きを
調節しながら、トレーニング
(P.25)



トレーニングが終わったら

1  押して
電源を切る

2  約5秒長押しして
チャイルドロックを
セットする

■解除するとき
 約5秒
長押しする
(ランプ消灯)

点灯(約5秒後、消灯)

3 本体の電源を切る

4 電源プラグを抜く



■途中でやめるとき

 押す

- 動作がだんだんゆっくりになり、停止します。
- 注意して、本体から降りてください。(転倒のおそれ)

■トレーニング時間を調節するとき

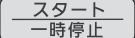


 押して調節する

- 1～15分(1分単位)

時間

■一時停止するとき

 押す

- もう一回押すと再開します。

■トレーニングの速さを調節するとき



押して調節する(9段階)

■骨盤エアバッグのエアの量を調節するとき

骨盤エア

 押して調節する(無段階)

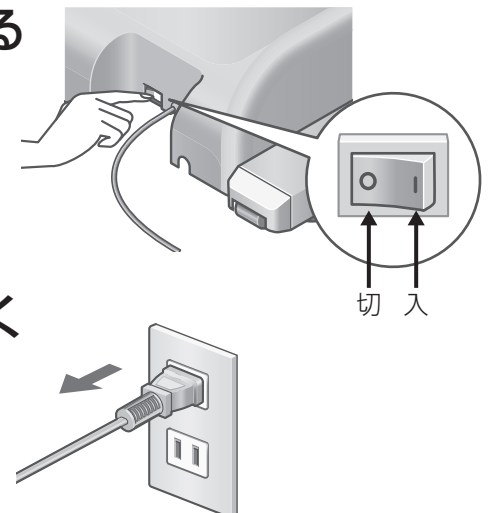
- 長押しすると、ふくらみ(しぼみ)続けます。(ふくらむ量には、限界があります)
- 「座ってコアトレ」のときだけ調節できます。

■シートの傾きを調節するとき



押して調節する(5段階)

前に 後ろに
傾く 傾く



いすとして使うとき

背もたれをお好みの角度に調節できます。

- 背もたれをシート側に90度以上起こすことで、ロックが解除され、一番後ろまで倒れます。

1 背もたれを手で倒す

①90度以上、前に起こす



②ゆっくりと後ろに倒す



2 お好みの角度に調節する

7段階



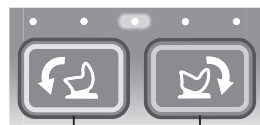
シートの傾きを調節するとき

いすとしてお使いになるときも、電源を入れるとシートの傾きを調節することができます。

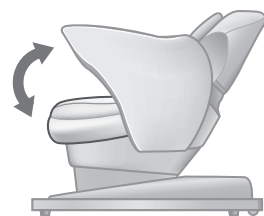
1 電源を入れる

2 シート傾き調節ボタンで、シートの傾きを調節する

シート傾き調節ボタン



前に傾く 後ろに傾く



3 電源を切る

- 調節した傾きが、基本の傾きとして記憶されます。次にトレーニングを行い、終了したあとは、この傾きまで動いて止まります。
- 再設定するときは、1～3の操作を繰り返してください。

本体を移動するとき

キャスターを使って移動してください。



お願い

- 重量物のため、腰などを痛めないようご注意ください。

キャスター移動時の 持ち上げ重量	約28 kg
---------------------	--------

- マットなどを敷いて移動することをおすすめします。(床・たたみの傷防止)
- 本体を下ろすときは、十分足元に注意してゆっくり下ろしてください。

お手入れ

お願い

- シンナーやベンジン、アルコールなどの薬品は、絶対に使わないでください。



合成皮革部分

柔らかい乾いた布でふく



■汚れがひどいとき

- ①水か、台所用中性洗剤などをぬるま湯で3～5%くらいにうすめたものに、柔らかい布をひたし、よくしぼる
 - ②表面を、たたくようにふく
 - ③洗剤を使ったときは
水を含ませてよくしぼった布で、洗剤が残らないようにふきとる
 - ④柔らかい乾いた布でふき、自然乾燥させる
- 汚れが落ちにくいときは、柔らかい布の代わりに、市販のメラミンフォーム製スポンジを使ってください。
 - 市販のレザーお手入れ用品(化学ぞうきん)をお使いのときは、その注意書きに従ってください。
 - ドライヤーなどで、急激に乾燥させないでください。



プラスチック部分

水か、うすめた台所用中性洗剤などをつけた柔らかい布でふく



下記の手順をお守りください。

- ①水か、台所用中性洗剤などをぬるま湯で3～5%くらいにうすめたものに、柔らかい布をひたし、よくしぼる
- ②洗剤を使ったときは
水を含ませてよくしぼった布で、洗剤が残らないようにふきとる
●特に操作部は、よくしぼってからふく。
- ③柔らかい乾いた布でふき、自然乾燥させる

金属部分

柔らかい布で水ぶきする

- よくしぼってから、ふいてください。



よくあるお問い合わせ

■ 医師と相談

Q 病気で通院しているけど、使ってもだいじょうぶ？

A 使用禁止事項に該当する病気の場合、使わないでください。(P.4)
それ以外の病気の場合も、必ず通院先の医師と相談のうえ、お使いください。
(病気によっては、悪化を招く可能性もあるため)

■ 使いかた

Q 骨盤エアーをずっと入れたまま使用できる？

A 「自動コース」ではできません。
トレーニング開始前や一時停止中など、停止しているときに、姿勢の確認のために一時的に骨盤エアーバッグをふくらませることができますが、トレーニング開始後は、トレーニングに合わせて自動でしぼみます。

Q 背もたれにもたれてトレーニングしても、いいの？

A 背中や腰に逆に負担がかかって痛める場合があるため、もたれないでください。
→トレーニングがきつく、からだを支えられない場合は、速度レベルを遅くするか、一時中断し、からだを休めてからお使いください。

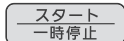
Q 骨盤エアーバッグ動作中に  で調節できない


A 「自動コース」の「ストレッチ」は、調節できません。
その他の「自動コース」でも、骨盤エアーバッグがしぼんでいる途中は調節できません。

■ 速さ・傾き



Q シートの傾きが、基本の傾きとして記憶させた角度(P.26)にならない

A 次のようなときは、記憶させた角度にならないことがあります。

- ・  を押して一時停止させた状態で、3分間何も操作しなかったとき
- ・ 本体背面の電源スイッチで電源を切ったとき
- ・ 電源プラグが抜けたとき

→電源プラグを差し込み、本体背面の電源スイッチで電源を入れてから、 を2回押してください。

Q シートの傾きが水平にならない


A  を押し、 で調節すると、その角度が基本の傾きとして記憶されます。
→基本の傾きを水平にしてください。(P.26)

■ 速さ・傾き(つづき)



Q 本体の動作が速くなったり、遅くなったりする

A 本体の一方向に体重がかかるような乗りかたをすると、動作が速くなったり、遅くなったりします。
→基本の乗りかたを確認してください。(P.11、14～15、18～24)

Q 停止させたとき、シートが傾いている気がする

A 本体背面の電源スイッチで電源を切ったり、電源プラグが抜けた場合は、傾いた状態で停止することがあります。
→電源プラグを差し込み、本体背面の電源スイッチで電源を入れてから、 を2回押してください。


Q 電源を切った状態で、シートのななめ前に体重をかけると、シートが傾く

A →  を押し、「自動コース」または「お好み」で動作させたあと、再度  を押して停止させると、基本の傾きに戻ります。

■ 感じかた

Q シートでこすれて、おしりが痛い…

A ・基本の乗りかたを確認する。(P.11、14～15、18～24)

・慣れるまでは  で速度レベルを遅くし、トレーニング時間を短くする。

・それでも痛みが激しい場合は、使用をやめる。

Q トレーニングすると、酔う…

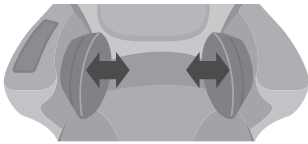


A 本体の揺れに合わせて頭が揺れると、酔いやすくなります。
→下記の点に注意してお使いください。

- ・基本の乗りかたを確認する。(P.11、14～15、18～24)
- ・トレーニング中は、背もたれに背中をつけない。
(背もたれは、完全に倒しておく)
- ・頭を動かさないように、腰でバランスをとって乗る。
- ・速度レベルを遅くし、トレーニング時間を短くする。

修理を依頼される前に

まず、ご確認ください。

■ 感じかた(つづき)




Q	骨盤エアーバッグが痛い…	
A	<p>骨盤エアー   で、エアーの量を調節してください。</p> <p>それでも痛い場合は、タオルなどを間にはさんでお使いください。</p>	

Q	動作中、本体の傾きが左右で異なるように感じる
A	<p>正しい姿勢で乗らなかったり、体力に合った速度レベルよりも速いレベルでトレーニングした場合、本体の傾きが左右で異なるように感じる場合があります。(左右の筋力の差や、姿勢のゆがみなどにより感じられるものです)</p> <p>→下記の点に注意してお使いください。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 基本の乗りかたを確認する。(P.11、14～15、18～24) • 違和感がなくなる程度に、速度レベルを遅くする。 • 本体の一方方向に体重がかからないように乗る。 • シートのまん中に座る。

■ その他

Q	どのくらいの頻度で、使えばいいの？
A	<p>週3回を目安にご使用ください。</p> <p>より効果を期待したい方は、毎日のご使用をおすすめします。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 効果には個人差があります。無理をせず、ご自分の体力や体調に合わせてお使いください。 • 使い始めは「弱」が一番遅い速度レベルから始め、からだ慣れてきたら徐々に速くしてください。

Q	電気代は、いくらくらいかかるの？
A	<p>毎日15分お使いの場合、約34円/月です。</p> <p>(新電力料金目安単価：27円/kWh(税込み)で計算)</p>

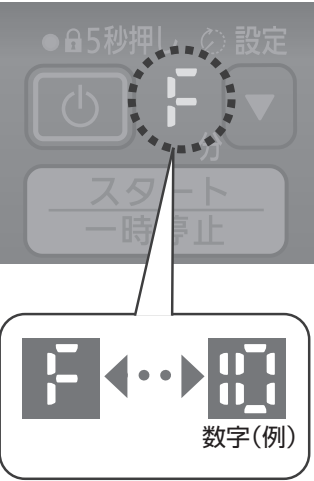
こんなときは		ここを確かめてください
ランプ	 を押しても コース選択/ 「お好み」ランプが 点滅しない	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源プラグは、コンセントにしっかり差し込んでいますか？ ● 電源スイッチ（本体背面）は、入っていますか？ (P.8) ● チャイルドロックがセットされていませんか？ (P.9) <div style="text-align: right;">  チャイルドロック ランプ </div>
	動作中、 音がする	<ul style="list-style-type: none"> ● 次のような音は、構造上やむをえず発生するもので、機能等に影響はありません。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 負荷をかけたときの音、モーターのうなり音、駆動部の音（コツコツ音）、歯車のかみ合う音（カタカタ音・ジージー音） ・ シート部や、シート変形時のこすれ音（ギュウギュウ音） ・ 動作を一旦停止したときに聞こえる通電音（ウーン・ブーン音） ・ エアーが給排気されるとき音（シュー音・コン音・トン音・ブーン音） <p>上記以外の異音が生じた場合は、直ちに使用を中止してください。</p>
傾き	停止したのに、 シートが 傾いたままになる	<ul style="list-style-type: none"> ●  を2回押すと、シートの傾きが元に戻ります。
	脇腹のストレッチ (P.14) を使用中、 シートの傾きが 左右交互にならない	<ul style="list-style-type: none"> ● 負荷をかけたとき、左右交互に動かない場合がありますが、故障ではありません。

以上の内容を確認しても直らないときは

お買い上げの販売店へご連絡ください。

修理を依頼される場合は、P.31 をご覧ください。

こんな表示が出たら



F と2桁の数字(~)
が交互に表示されたら

本体内部の故障です

直ちにご使用を中止して電源プラグを抜き、
販売店に点検・修理を依頼してください。

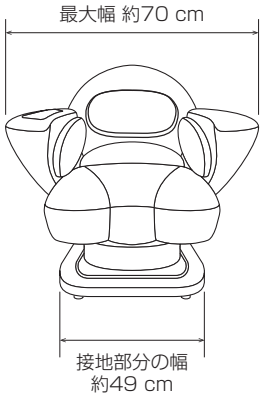
ご連絡の際に、エラー表示の番号(F+2桁の数字)を
お伝えいただくと、点検・修理の対応がスムーズに
なります。

定格・仕様

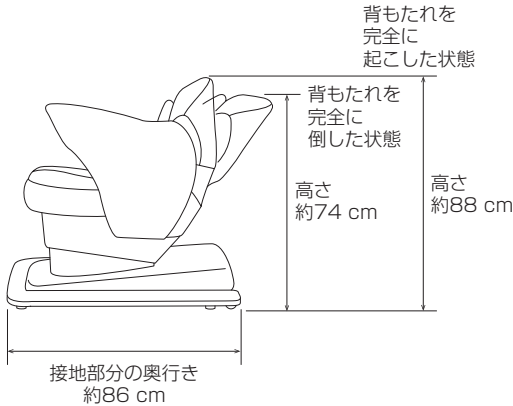
品番	EU-JC70
使用電源	交流 100 V 50-60 Hz
消費電力	90 W
待機時消費電力	0.8 W
エア圧力	約36 kPa (骨盤エア上限時)
質量	約50 kg
適応体重	約100 kg以下
自動コース	トレーニング6種類 全身コアトレ「弱」「強」、おなか・ウエスト「弱」「強」、下腹・骨盤底筋「弱」「強」 ストレッチ1種類
速度調節	自動コース 5段階、お好み 9段階

本体の寸法

■正面



■側面



保証とアフターサービス よくお読みください

使いかた・お手入れ・修理 などは

■まず、お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

品 番	
販売店名	
電 話 () —	
お買い上げ日	年 月 日

修理を依頼されるときは

「修理を依頼される前に」「こんな表示が出たら」(P.29 ~ 30)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と下の内容をご連絡ください。

- 製品名 コアトレチェア
- 品 番 EU-JC70
- 故障の状況 できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間(ただし、一般家庭用以外(例えば業務用など)に使用された場合は、保証期間内でも「有料」とさせていただきます)

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料 診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代 部品および補助材料代
- 出張料 技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間 **6年**

当社は、このコアトレチェアの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後6年保有しています。

●転居や贈答品などでお困りの場合は、ご相談窓口(右記)にご連絡ください。

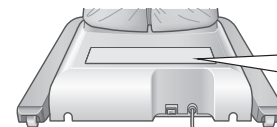
パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「**ご愛用者登録**」をお願いします

- 特典
- お宅の家電商品、消耗品情報が一元管理できる!
 - 登録商品に関するお知らせやサポート情報など、便利なサービスを利用できる!

詳しくはこちら
<https://club.panasonic.jp/aiyo/>



本体背面の定格シールに表示してある QR コードから登録していただくと、品番登録と製造番号を入力する必要がなく、簡単に登録いただけます。



パナソニック 総合お客様サポートサイト <http://www.panasonic.com/jp/support/>

理美容・健康商品
使い方・お手入れなどのご相談窓口

フリーダイヤル 0120-878-697 受付時間 9:00~18:00 (年中無休)

■上記電話番号がご利用いただけない場合 06-6907-1187

■FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787
Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

修理に関するご相談
修理ご相談窓口

フリーダイヤル 0120-878-554 パナは イイヨ

■上記電話番号がご利用いただけない場合 03-6633-6700

■FAX フリーダイヤル 0120-878-225

便利な修理サービスサイト
<http://club.panasonic.jp/repair/>

・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)
・ご使用の回線(IP電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

【ご相談窓口における個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。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窓口にご連絡ください。

愛情点検



長年ご使用のコアトレチェアの点検を!

こんな
症状はあり
ませんか

- ・コードや電源プラグが異常に熱い。
- ・動作中に異常な音・振動がある。
- ・スイッチを入れても、時々運転しないことがある。
- ・本体が変形していたり、こげ臭いにおいがする。

ご使用
中止

事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

使いかたによりませんが、目安として1日15分のご使用で1~2年程度に1度点検していただきますと、より長く快適にご使用になれます。

地球の環境保護のため、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従ってください。

