

▶ ROCK N FIT



Rock N Fit 3Dエクササイズチェア振動マシン 取扱説明書

WONDER
Core

- ◆説明書をよくお読みいただき、指示に従って正しくご使用ください。
- ◆お読みになった後は、いつでも確認できるように大切に保管してください。
- ◆本製品を他の人に譲渡する場合は、安全に使用できるよう、必ず説明書を一緒にお渡しください。



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

目次

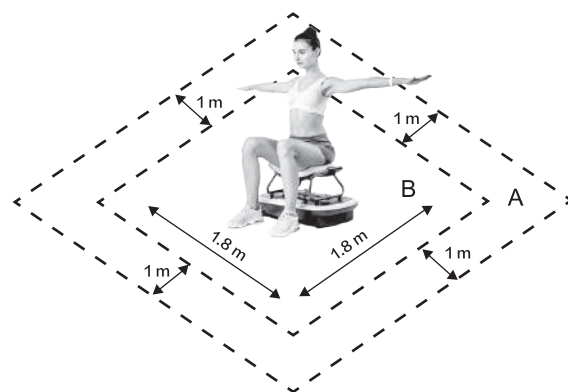
安全上の注意事項	1~2
付属品一覧	3
組み立て方法	4~5
機能説明	6~8
使用方法	9
収納/メンテナンスとお手入れ	10

安全上の注意事項

- 使用前に「安全上の注意事項」をお読みください。
- 以下に記載された安全上の注意事項を必ずお守りください。
- 本製品はPSE認証に適合しています。

 警告	
 必ずお守り ください	本製品を湿気やほこりの多い環境で使用しないでください。感電や内部電子部品の損傷を防ぐためです。
	本製品を屋外や直射日光の当たる場所で使用しないでください。
	手が濡れた状態でプラグに触れないでください、感電の原因となります。
	プラグを抜く際は、必ず絶縁部分を持ち、電源コードを無理に引っ張らないでください。
	本製品を使用中は、喫煙やその他の不適切な行為をしないでください。
	以下の状況が発生した場合は、まずプラグを抜き、その後主電源を切ってください。
	製品やリモコンに水やその他の液体をこぼしてしまった場合。
	部品や電源コードの損傷、または内部部品が露出している場合。天候が悪く、雷が鳴っている場合。
	本製品を使用中に体調が悪くなった場合は、直ちに使用を中止し、医師に相談した上で指示に従ってください。
	以下のような方は本製品の使用をお控えください。
	治療中の方、体調不良の方、骨粗しょう症、腫瘍、心臓病をお持ちの方。
	妊娠中または生理期間中の方。
	義肢、ペースメーカー、その他の電子医療機器を移植している方。
	振動や激しい運動に不快感を感じやすい方。
	本製品を他の医療機器と併用したり、医療目的で使用したりしないでください。
	安全確保のため、ご使用前に必ず製品の破損や摩耗がないか確認してください。特に、クッション、ノブ、ネジ、トレーニングロープ、電源コードなどの部分を点検し、ひび割れや損傷がある場合は直ちに使用を中止してください。
	警告：誤った姿勢で使用すると、運動による怪我の原因となる可能性があります。怪我を防ぐため、必ず運動ガイドに従ってください。初めて使用する際は、1日30分を超えないようにしてください。過度な運動は怪我につながる可能性があります。1回の使用時間は10分を超えないようにしてください。
	食後は本製品を使用しないでください（食後1時間以上空けて使用してください）。体調不良の原因になります。
	運動中に異常や違和感を感じた場合は、怪我を防ぐため直ちに使用を中止してください。
	食後すぐの使用は避け、1時間以上空けてからご使用ください。
	飲酒後や体調不良時には使用しないでください。事故の原因となる恐れがあります。
	適切な場所で本製品を使用してください。

	使用前に本製品を安定した平らな床の上に設置してください。転倒や事故の原因となる可能性があります。
	運動中は適切な服装を着用し、怪我や事故を防いでください。
	髪が長い方は、使用前にまとめてください。運動中に引っかかる恐れがあります。
	使用前に準備運動を行い、怪我を防ぎましょう。
	「使用方法」の章をよく読み、説明図に従って正しく操作してください。
	使用後は主電源を切り、プラグを抜いてください。
	本製品を使用する際は、運動スペース（右図B）を確保し、周囲1メートル（右図A）の自由スペースを設けてください。周囲の物、人、ペットとの安全距離を保ってください。



警告

お子様の 使用は禁止	大人の監督なしで、お子様は本製品を使用しないでください。怪我の原因となります。
	使用中は、お子様やペットが近づかないようにしてください。怪我の原因となります。
 本製品を分解し ないでください	本製品を改造したり、修理したりしないでください。異常使用や事故の原因となります。製品に不具合が生じた場合は、カスタマーサポート supportus@wondercore.com にご連絡ください。
 必ず確認して ください	使用前にネジやノブがしっかりと取り付けられているか確認し、事故のリスクを減らしてください。
	コンセントの電圧が製品の表示と一致しているか確認してください。同一コンセントで複数の電化製品を同時に使用しないでください。過負荷による事故を防ぎます。
 禁止事項	本製品を他の目的で使用しないでください。倒壊、損傷、または怪我の原因となります。
	説明書に記載されていない方法で使用しないでください。怪我や事故の原因となります。
	2人以上で本製品を同時に使用しないでください。怪我や事故の原因となります。
	本製品は家庭用のみです。商業目的で使用しないでください。怪我や事故の原因となります。
	指や異物を本体の下部の可動部分に入れないでください。事故や製品の損傷の原因となります。

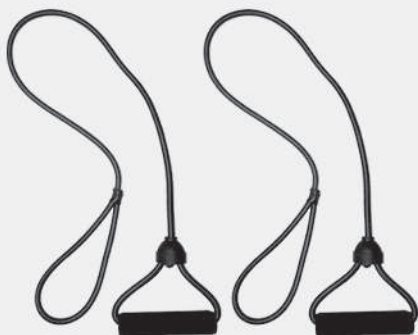
Rock N Fit



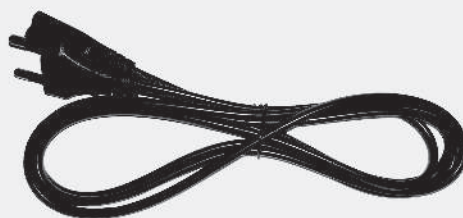
エクササイズチェア



振動マシン



トレーニングロープ



電源コード



リモコン (AAA 電池 x2)



六角レンチ



ROCK N FIT

必要な部品と工具



六角ボルト x 4



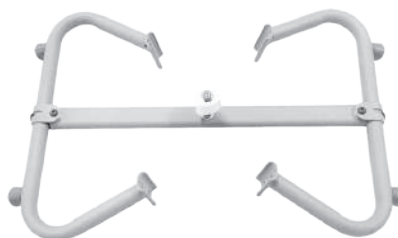
ワッシャー x 4



エクササイズチェアのクッション



六角レンチ



エクササイズチェアの脚部

* 六角ボルトとワッシャーはクッションの背面に事前に取り付けられていますので、脚部を組み立てる前に取り外してください。

クッションと脚部の組み立て

1. 脚部の両側の支柱を立てた後、クッションと脚部を組み立ててください。
2. ボルトとワッシャーを取り付けて、脚部を固定してください。



3. 六角レンチでボルトをしっかりと締めてください。



* 四つのボルトの位置が確実に締まっていることを確認してください。

エクササイズバンドの取り付け



振動マシンの底部にある2つの固定リングを外側に引き出します。



トレーニングロープの末端を持ち、振動マシン側面の固定リングに通します。



トレーニングロープの末端を持ち、中央でハンドルを通し、結び目を作ります。



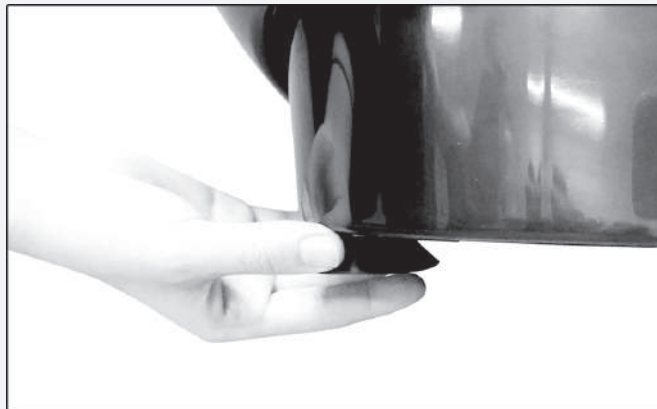
トレーニングロープを引っ張り、結び目がしっかりと固定されるようにします。

水平調節

操作中に異音や揺れがある場合、製品が平坦な地面に置かれているか確認してください。



4つの脚部が地面にしっかりと安定しているか確認してください。

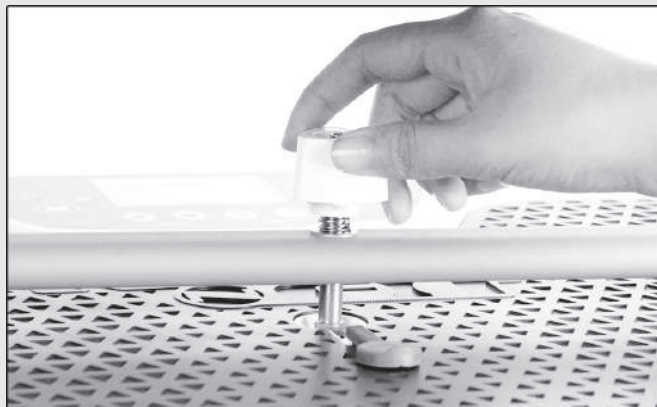


脚部は回転させて高さを調整できます。

エクササイズチェア取り付け



エクササイズチェアをフィットネスマシンの上に置きます。



中央のノブをフィットネスマシンの取り付け穴に合わせてしっかりと締め、エクササイズチェアが安定して固定されていることを確認してください。

機能説明

パネル操作説明

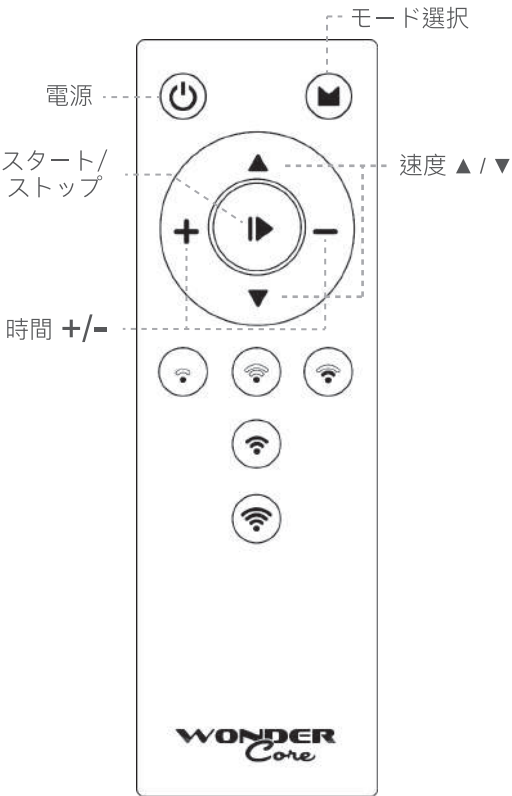


時間：5-30 分 (MINS)
運動時間の設定: 最長30分



速度 (SPEED)：レベル(LEVEL) 1-150
運動速度の設定: 最大レベル150

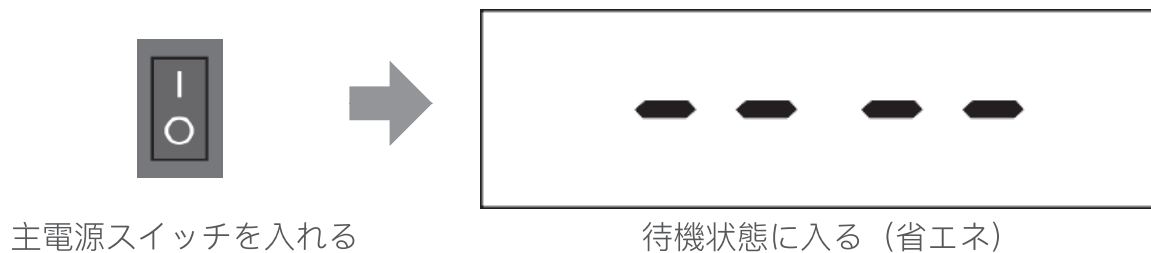
リモコン操作説明



- 電源：電源のオン/オフ。
- 開始/停止：作動を開始または停止します。
- モード選択：P1～P5の自動モードを選択します（※詳細は p.8の自動モード説明をご参照ください）。または手動モードを選択します。
- 運動速度調節：
 速度をレベル1～150の間で調整できます（※手動モード時のみ）。開始ボタンを押した後に調整してください。
- 運動時間設定：
 開始ボタンを押す前に運動時間を5～30分の間で設定できます（※手動モード時のみ）。運動中の時間変更はできません。
- レベル 30 レベル 60 レベル 90 レベル 120 レベル 150

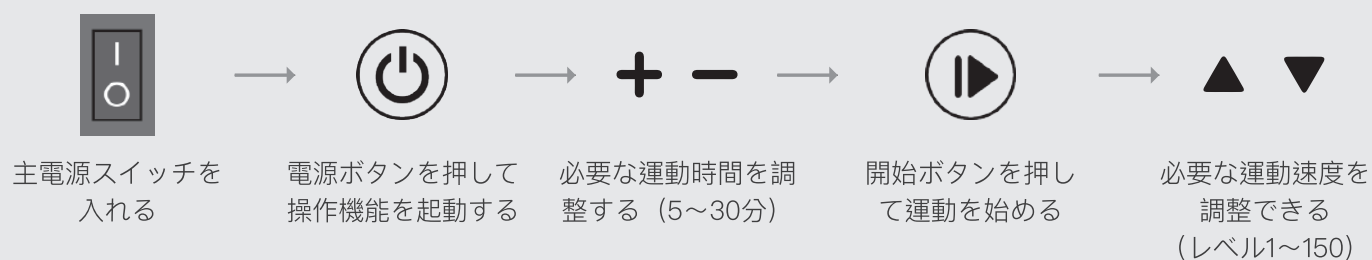
運動速度クイック切替設定
(*手動モード時のみ適用)

機能説明



* プラグを抜くか主電源をオフにすると、パネルは自動的にオフになります。

手動モード設定

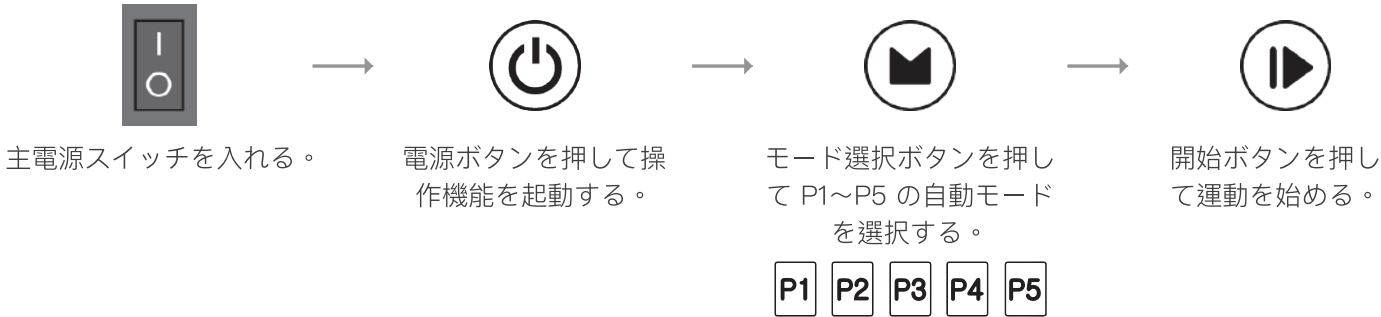


- 運動時間は自動で30分に設定されます。
- 運動開始前に、必要な運動時間（5～30分）を調整できます。
- 運動中に必要な速度レベルを調整できます。

注意：運動中は運動時間を調整できません。停止する場合は、いつでも停止ボタンを押してください。

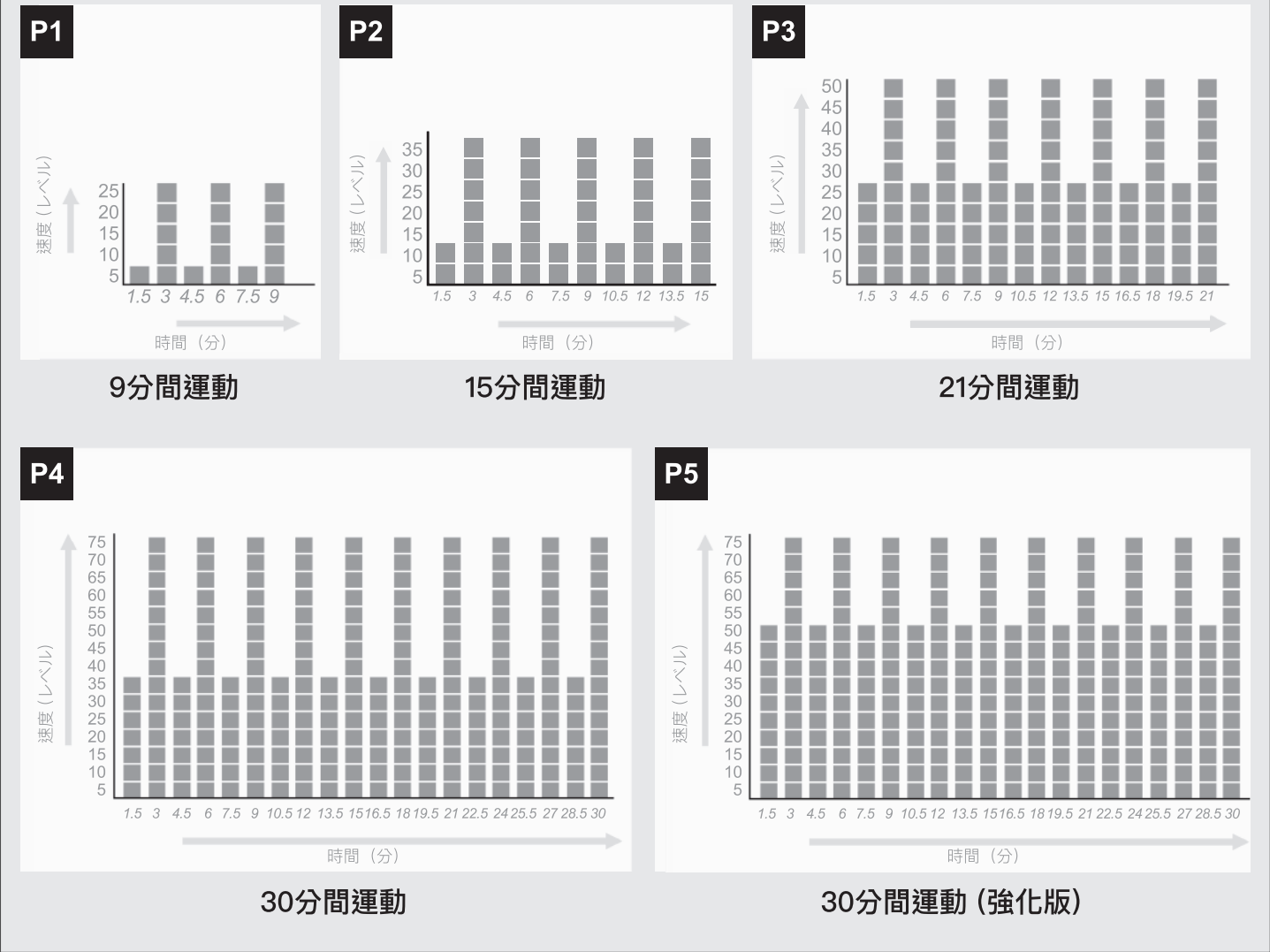
機能説明

自動モード設定



自動モードでは5つのモード（P1～P5）から選択できます。各モードにはあらかじめ設定された運動時間と速度が用意されています。自動モードでは、運動時間や速度を変更することはできません。残りの運動時間と現在の運動速度は、約5秒ごとにパネルに交互表示されます。運動時間が終了する前に音で通知され、自動的に停止します。

自動モード説明



使用方法

初級設定: 速度レベル 1-50
中級設定: 速度レベル 51-100
上級設定: 速度レベル 101-150



マウンテンポーズ



スクワット



プランク



ブリッジヒップリフト



左右スイング



チューブラテラルレイズ

収納/メンテナンスとお手入れ

収納

使用しないときは、主電源スイッチを切り、プラグを抜いてください。お子様の手の届かない場所に収納してください。

移動

移動する前に、エクササイズチェアと振動マシンを分離してください。

お手入れ

1. お手入れの前に、主電源スイッチを切り、プラグを抜いてください。
2. 中性洗剤を水で薄め、布に染み込ませて汚れを拭き取り、その後乾いた布で拭いてください。
3. アルカリ性洗剤、シンナー、ベンジンなどの溶剤は使用しないでください。

メンテナンス / 点検

1. 高温、多湿、直射日光を避け、風通しの良い場所に保管し、清潔に保ってください。
2. 長期間使用しなかった場合は、使用前に注意事項を確認し、正常な状態であることを確認してください。
3. 本製品が濡れてしまった場合は、まずプラグを抜き、完全に乾燥してから機能が正常に動作するか確認してください。
4. 故障や異常、その他操作上の問題が発生した場合は、弊社カスタマーサポートまでご連絡ください。

廃棄処理

各国のリサイクル規制が異なるため、関連する処分規定を確認してください。



仕様

型番	ROCK N FIT RNF-72
寸法 (長さ×幅×高さ)	振動マシン: 61.5x37x13.8 cm エクササイズチェア: 57x32x23 cm
質量	約 12.4 kg
材質	スチール、プラスチック (PVC、ABS、TPE)
最大使用体重	150 kg
消費電力と電圧	200W, AC 100 V, 50 / 60 Hz
受託製造業者	Wonder Core Co., Ltd
原産国	台湾特許許諾、中国製
住所	台中市西屯区朝富路213号32階
カスタマーサービス (Whatsapp)	1(954)243 2260
Eメール	supportus@wondercore.com
ウェブサイト	www.wondercore.com

WONDER
Core

WONDER CORE CO., LTD.
32F., No. 213, Chaofu Rd.,
Xitun Dist., Taichung City
407, Taiwan (R.O.C.)