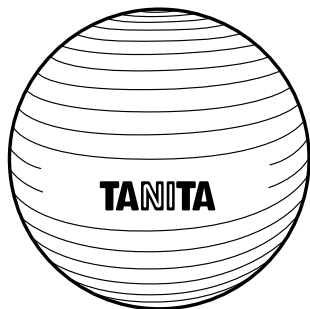


TANITA®

健康をはかる



取扱説明書 保証書付

ジムボール

TS-962

※本書に記載されているイラストはイメージ図です。

もくじ





●安全上のご注意	1
●取り扱い、保管、お手入れについて	4
●各部の名称	5
●空気を入れる	6
●アフターサービスについて	9
●保証書	11
●空気を抜く	13
●使用方法	13
●使いかた.1 ウオーキング	14
●使いかた.2 骨盤エクササイズ	15
●使いかた.3 背中のストレッチ	19
●仕様	21

お願い

誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。
この取扱説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。
また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

安全上のご注意

本書では、ご使用になる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本商品を安全に正しくご使用ください。

 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容です。		
 注意	この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。		
 禁止	してはいけない「禁止」内容です。	 必ず守る	「必ず守っていただく」内容です。

⚠ 警告

- 本書に記載のエクササイズは、健康な方々を対象としたエクササイズです。
- 体調がすぐれないとき、からだに痛みがあるときは使用しないでください。
- リハビリテーションなどにご使用の場合は、事前に医師に相談してください。
- からだに疾患があり、安静が必要な方または、妊娠中の方は医師に相談してからご使用ください。
- ご使用中に体調が悪くなった場合は、すみやかに使用を中止して医師の診断を受けてください。



- 商品の上に飛び乗る、立つ、無理な体勢にならない。
 - 転倒してけがをするおそれがあります。
 - 商品が破損するおそれがあります。
- 栓や栓抜きを乳幼児の手の届くところにおかない。
 - 誤飲のおそれがあります。
- 空気入れポンプや商品をお子にに使わせない。
 - けがをするおそれがあります。
- 空気入れポンプの可動部と固定部の隙間に手や指を置かない。
 - けがをするおそれがあります。
- コンプレッサーなどの機械方式で空気を入れない。
 - 破裂してけがをするおそれがあります。
- 空気を抜くときに、栓を指や爪で抜かない。
 - けがをするおそれがあります。
- 耐荷重 150kg を超えて使用しない。
 - 150kg を超えると破裂するおそれがあります。



 **注意**

- 周囲の安全を確認してから使用する。
→けがをするおそれがあります。
- 傷みの状態を確認して異常が発見されたら使用しない。
→けがをするおそれがあります。
- 指輪、アクセサリなど身に着けて使用しない。
→けがをするおそれがあります。また、商品を傷めるおそれがあります。
- 汗や水などで濡れた状態で使用しない。
→けがをするおそれがあります。
滑りやすくなるため柔らかい布などで拭き取りご使用ください。

取り扱い、保管、お手入れについて

■取り扱い、保管について



禁止

- 安定した平らな場所で使用する。
→けがをするおそれがあります。
- 過度の衝撃や振動を与えない。
→破れたり、穴があくおそれがあります。



必ず守る

- 商品を蹴ったり投げたりしない。
→当たってけがをするおそれがあります。
→破損するおそれがあります。
- 車内・屋外・直射日光があたるところ・高温な所・湿気の多い所での使用や保管はしない。
→商品を傷めるおそれがあります。
- 直接、フローリングの上や畳の上で使用しない。
→フローリングや畳を傷つける場合があるので、シートなどを敷いてご使用ください。
- フローリング、畳などの上に長時間放置をしない。
→劣化により色移りなどするおそれがあります。
- 風通しのよいところで保管をする。
→臭いがすることがあります。

■お手入れについて



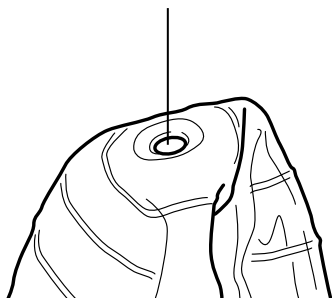
必ず守る

- アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない。
→商品の破れ・変色などのおそれがあります。
商品の汚れは柔らかい布で拭いてください。

各部の名称

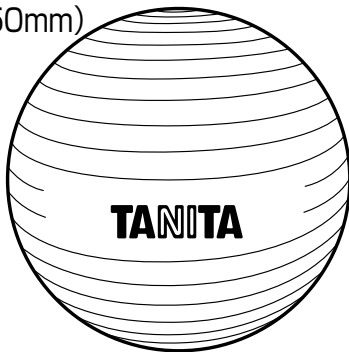
空気を入れていない状態

空気注入口



空気を入れた状態

(直径650mm)



付属品

取扱説明書(本書)保証書付

空気入れポンプ 1本



栓 2個

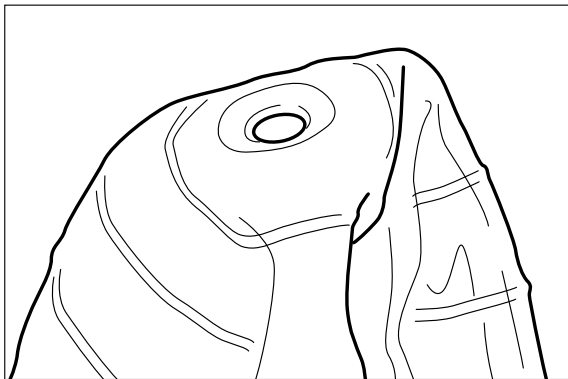


栓抜き 1個

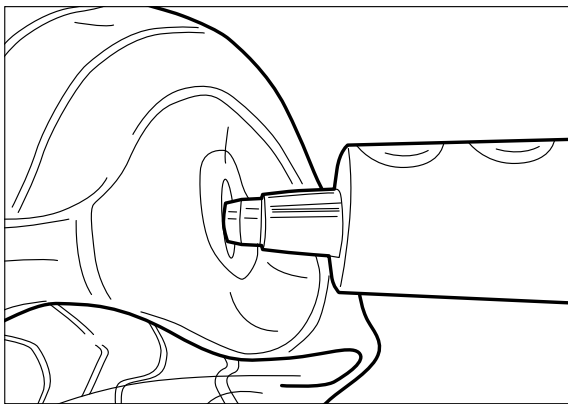


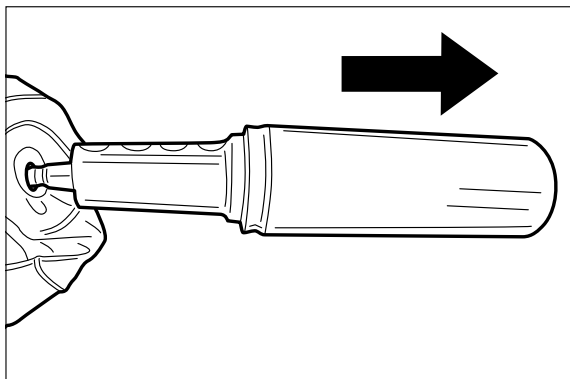
※不足しているものがありましたら、弊社お客様サービス相談室にご連絡ください。

空気を入れる

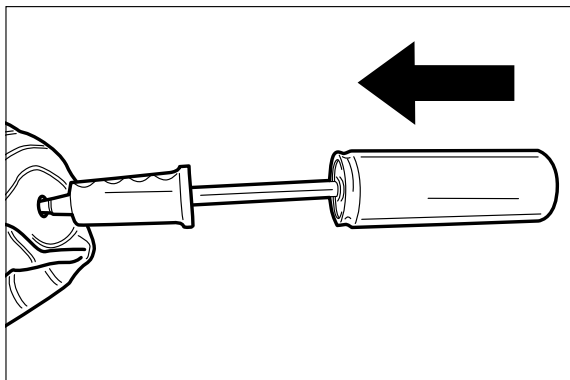


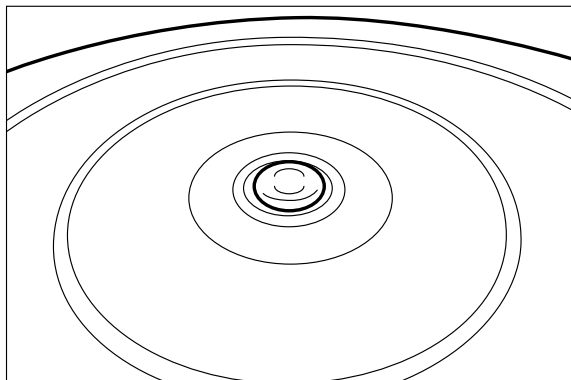
1. 空気注入口に空気入れポンプの先端を差し込む。





2.空気入れポンプを
持って、数回に分
けて空気を入れ
る。





3.正規の大きさまで膨らんだら、空気が漏れないように栓でしっかり止める。

※正規の大きさ
直径650mm

⚠ 注意

- 正規の大きさ(直径650mm)まで膨らませたら、約1時間後に空気が抜けていないかを確認してください。
空気が抜けていると感じたら、空気入れポンプで空気を入れてください。
- 4回～5回繰り返し行くと、正規の大きさ(直径650mm)で安定します。
- 膨らませた状態で長時間使用しないと少しずつ空気が抜けてくる場合があるので、空気が抜けていると感じたら空気入れポンプで空気を入れてください。

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、必ず「販売店名、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証内容をよくお読みいただき、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年です。

2、修理を依頼されるとき

- ・保証期間中は、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本商品と保証書をお送りください。
- ・保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。

修理によって本商品の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。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 **タニタ**

本社・お客様サービス相談室

〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

タニタ サービスセンター

〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス

<http://www.tanita.co.jp>

お問い合わせ先

フリーダイヤル



0120-133821

携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。

携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル



0570-783551

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～18:00 (祝日を除く月～金)

保証書

販売店様へ

ご購入時に貴店にて、保証書の所定事項(ご購入日、販売店様欄に捺印)をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。ご購入日から以下保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。

品名	ジムボール TS-962		
保証期間	ご購入日より1年		
ご購入日	年	月	日
お客様	ご住所 [〒]		
	お名前		様
	お電話 ()		
販売店	所在地・店名		
	電話 ()		(印)

©2019 TANITA Corporation

〈無料修理規定〉

- 1.取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
- 2.保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本商品と保証書をお送りください。
- 3.ご贈答品などで保証書に必要な事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。
- 4.保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
 - イ.使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
 - ロ.お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
 - ハ.火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷
 - ニ.保証書の提示がない場合
 - ホ.保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
- 5.保証書は、日本国内においてのみ有効です。
- 6.保証書は、再発行いたしませんので紛失しないように大切に保管してください。

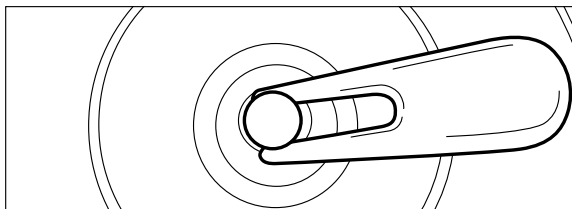
※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間が過ぎている場合の修理については、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

空気を抜く



注意

- 栓抜きを使用する場合は、穴を開けたり傷つけたりしないように注意してください。



1. 栓抜きの溝に、栓の頭部をしっかりと挟み込んで、空気注入口から栓を引き抜く。

使用方法

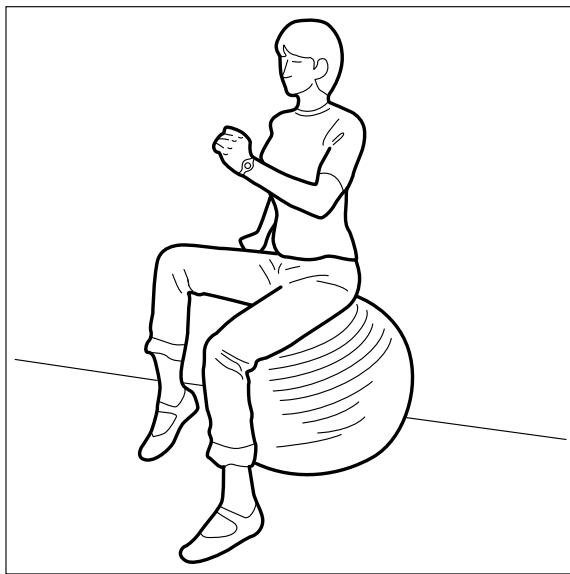
ジムボールを使用した3つのエクササイズを提案します。
エクササイズは呼吸を止めずに行ってください。

「ウォーキング」「骨盤エクササイズ」「背中ストレッチ」の動作について説明します。

無理なエクササイズは関節、筋肉を痛めるため、体調と相談し無理をせず行ってください。

※お子様やご高齢の方が使用する場合は、保護者や介護者のもとで行ってください。

使いかた.1 ウォーキング

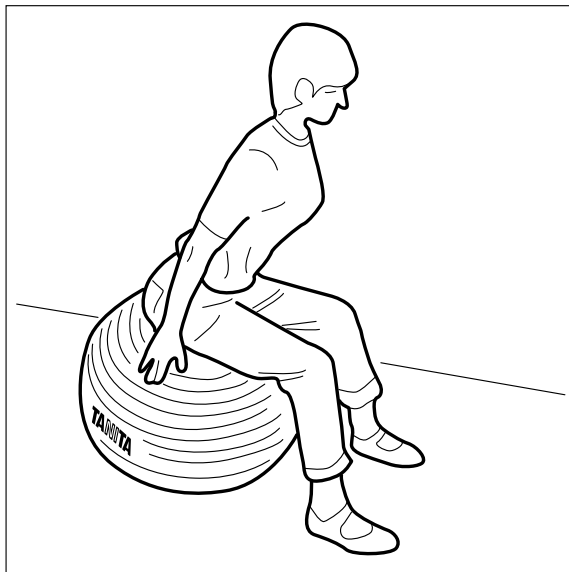


1. 座り、脚は肩幅くらいに広げる。腕を軽く振りながらウォーキングを行う。

●ウォーキングの注意点

胸を軽く張り、お腹を引き締めた姿勢で行う。

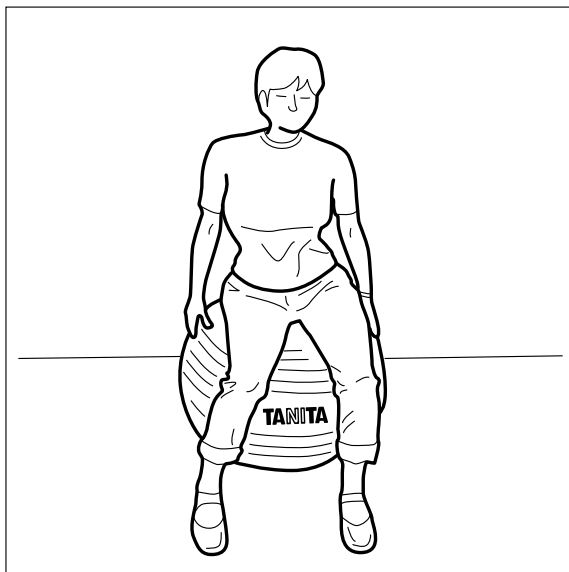
使いかた.2 骨盤エクササイズ



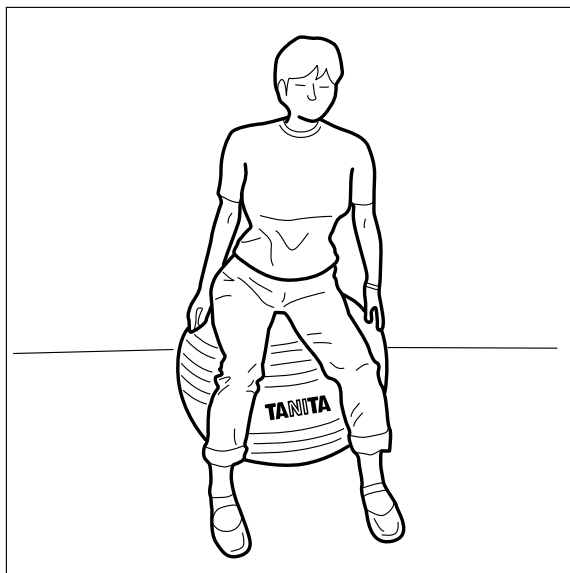
1. 座り、足はジムボールと同じくらいに広げる。



2. ゆっくりと前後に
転がしながら、骨
盤と背骨を前後
に動かす。



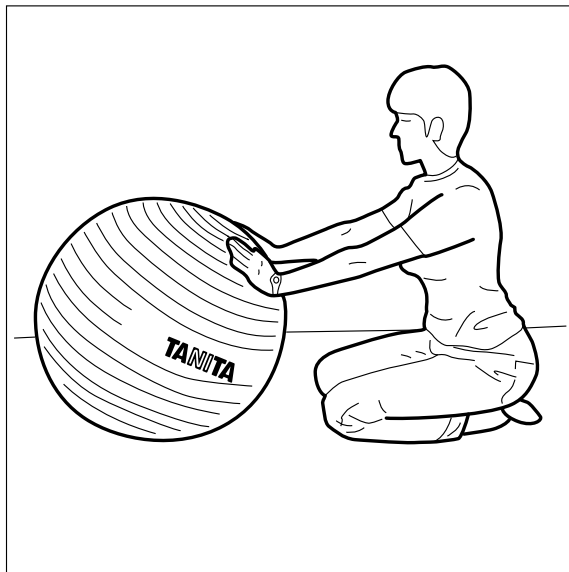
3. 骨盤の左右の動きや、お尻で円を描くようにして回す動きも行う。



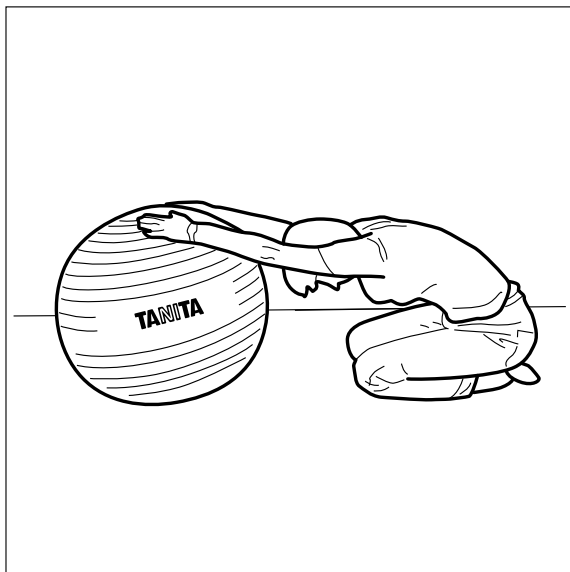
●骨盤エクササイズの注意点

両手をジムボールに添えて、からだを安定させる。

使いかた.3 背中ストレッチ



- 1.少し離れて座り両手に乗せる。



2. ゆっくり前に転がしながら背中を伸ばす。

仕様

使用温度範囲	0℃～35℃
寸法	約幅650×高さ650×奥行650mm (直径650mm)
質量	約1.2kg
耐荷重	150kg
主な材質	PVC
付属品	取扱説明書(本書)保証書付、 空気入れポンプ×1本、 栓×2本、栓抜き×1本
生産国	中国

※デザインおよび仕様は予告なく変更する場合があります。



タニタフィツミー*おすすめの
エクササイズ動画はこちら

※タニタフィツミーはタニタがプロデュースする
女性専用の30分フィットネスです。